dr. Chris Idzikowski

Cum să DORMI BINE

Schimbá-ti modul de a gandí

Schimbá-t¡ viata

dr. Chris Idzikowski



Cum sá______

Schimbá-ti modul de a gandí

Schimbá-t¡ viata

/ /

dr. Chris Idzikowski

DORMI BINE

Schimbá-ti modul de a gandí

Schimbá-t¡ viata

dr. Chris Idzikowski



Cum să DORMI BINE

Schimbă-ţi modul de a gandí

Schimbá-t¡ viata



Cuprins

Când natura doarme

Momentul pentru somn

Somnul, la toate vârstele

Un jurnal al somnului

dr. Chris Ittori

Cüiïi

sL

Dr. Chris Idzikowski este directorul Serviciului de consiliere şi evaluare în problema somnului şi al Centrului pentru somn din Edinburgh. A început să se implice în cercetarea somnului acum mai bine de 30 de ani, lucrând în laboratorul condus de profesorul Ian Oswald în cadrul Universităţii Edinburgh. Unul dintre cei mai importanţi experţi în tulburările legate de somn, Idzikowski a fost preşedintele Societăţii Britanice a Somnului şi al Forumului despre somn şi tulburările asociate acestuia, din cadrul Societăţii Regale de Medicină. A fost şi membru în consiliile Societăţii Europene pentru Cercetarea Somnului şi ale Fundaţiei Medicale pentru Somn din SUA. Este consilier pe probleme de somn pentru British Airways şi scrie în mod regulat articole pentru diverse ziare.

dr. Chris Idzikowski

Cum să_____ DORMI BINE

Schimbă-ţi modul de a gândi

Schimbă-ti viata

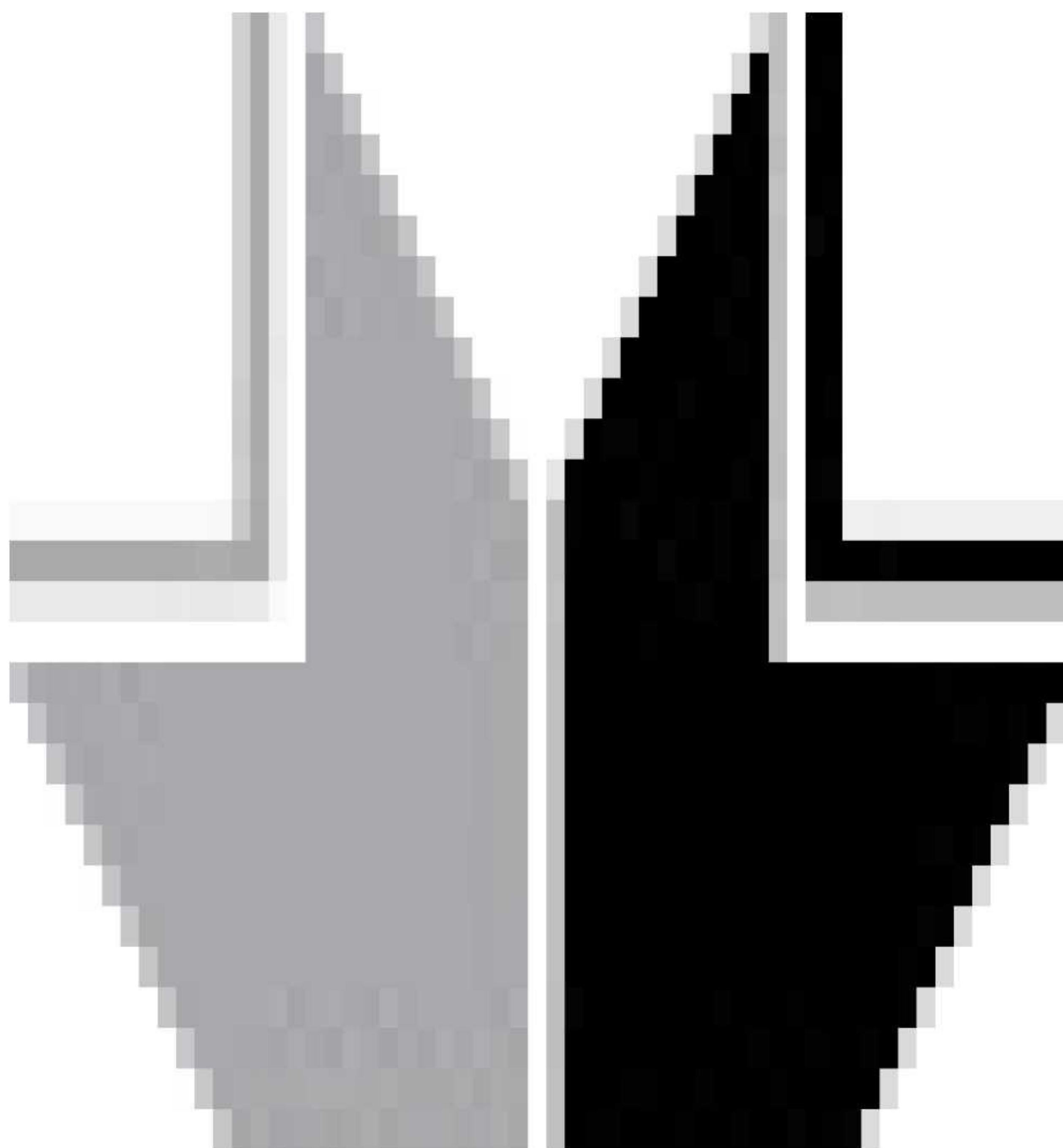
LITERA
Bucureşti
2039

You Can Sleep Well Change Your Thinking, Change Your Life

Dr. Chris Idzikowski

Ediţie publicată pentru prima oară în 2000, în Marea Britanie

www.Watkinspublishing .com

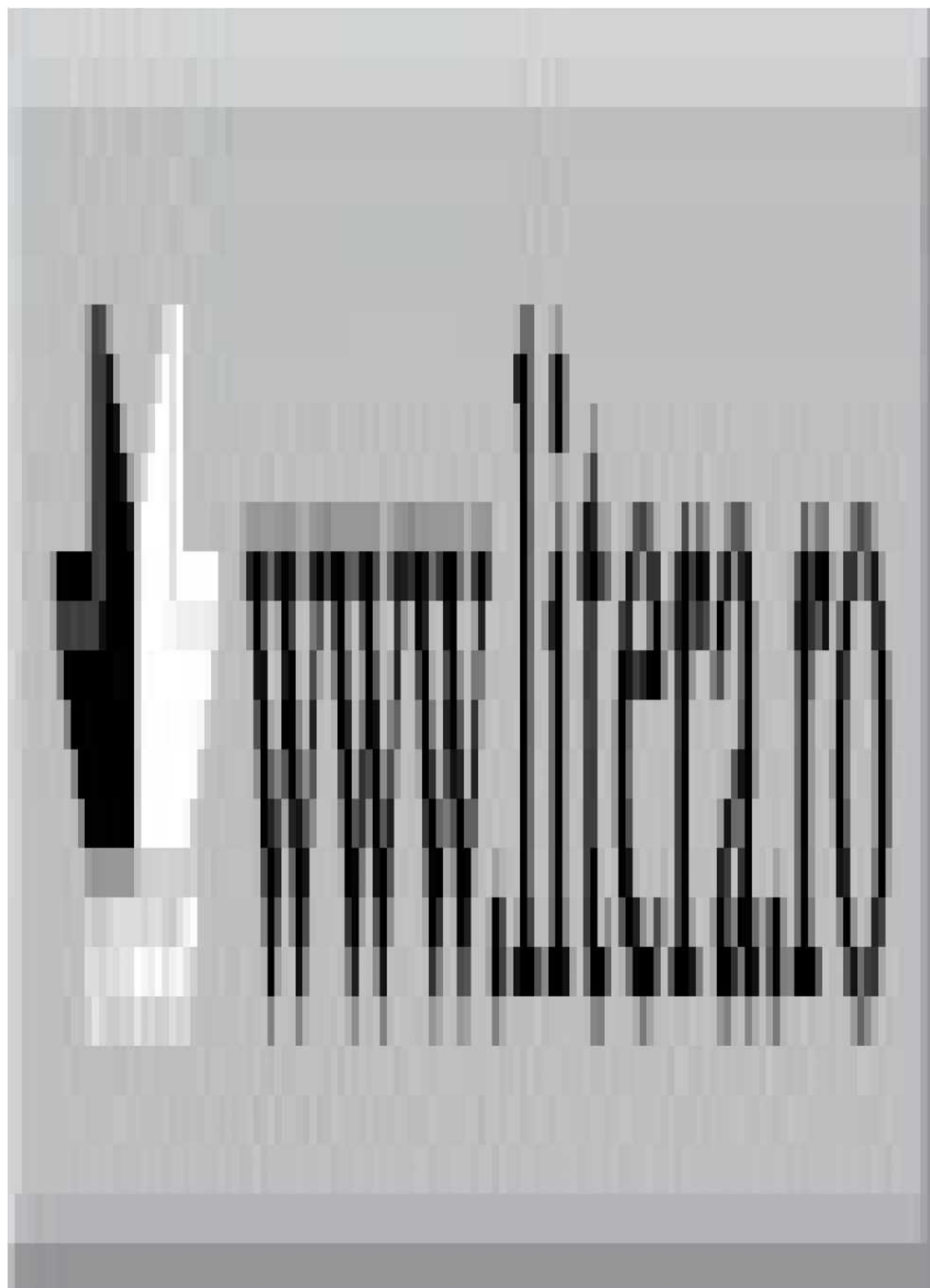


HIERA'

Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, Bucureşti, România tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372 e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteţi vizita pe


www.litera.ro

Cum să dormi bine Schimbă-ti modul de a gândi, schimbă-ti viata Dr. Chris
> ' f f
Idzikowski

Traducere din limba engleză:Simona Dumitriu/Graal Soft

Editor: Vidraşcu şi fiii

Redactor: Camelia Bădaşcu

Corector: Andrada Nistor

Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu

Tehnoredactare şi prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

Idzikowski, Chris

Cum să dormi bine. Schimbă-ţi modul de a gândi, schimbă-ţi viaţa / Dr. Chris
Idzikowski; trad.: Simona Dumitriu/Graal Soft – Bucureşti
Litera, 2020

ISBN 978-606-33-2456-7

ISBN EPUB 978-606-33-6139-5

I. Dumitriu Simona (trad.)

159.9

Pentru Tom, Molly şi familia lor extinsă

Introducere

Când vine vorba de somn, cel mai mult ne plângem de insomnie, care afectează, în fiecare an, între 30 şi 40 la sută dintre persoanele de vârstă adultă, iar 10 la sută dintre adulţi suferă de simptome cronice sau recurente. Această tulburare debilitantă a somnului nu numai că afectează sănătatea unui individ, dar are şi consecinţe negative de ordin economic şi social. Astfel că poate să pară surprinzător cât de puţine ştiu atât pacienţii, cât şi medicii curanţi despre somn. Pentru a înrăutăţi şi mai mult lucrurile, insomnia este numai unul dintre aspectele somnului deficitar. Pentru a afla cum putem dormi cât mai bine trebuie, întâi de toate, să înţelegem cât mai clar somnul, această stare misterioasă şi fascinantă.

Ştim cu toţii cât este de important un somn bun, pentru că toţi dormim prost câteodată. La fel ca respiraţia, somnul este esenţial. Dacă nu putem funcţiona fără să respirăm, în schimb putem funcţiona perioade scurte fără să dormim, ştiind că trupurile noastre vor găsi o cale pentru a recupera deficitul de somn. Să luăm, ca exemplu, creşterea copiilor – unul din marile experimente ale naturii asupra somnului. Dacă părinţii nu ar fi evoluat în aşa fel încât să facă faţă felului în care nou-născuţii şi copiii mici le întrerup somnul, nu am fi supravieţuit ca specie.

Imediat după ce ne naştem, nu putem merge – mersul este o deprindere care se învaţă şi are nevoie de un anumit nivel de dezvoltare a creierului. La fel şi somnul. Creierele nou-născuţilor sunt imature, toate nevoile fundamentale ale bebeluşului – hrană, confort, somn – urmând un tipar programat genetic. Astfel, sugarii învaţă să adoarmă la anumite ore abia în jurul vârstei de trei luni, atunci când unele părţi ale creierului lor s-au maturizat. Apoi, gradual, pe parcursul următorilor doi ani, încep să adopte un program de somn care corespunde mai îndeaproape culturii în care s-au născut şi care, din fericire, este mai convenabil părinţilor. Astfel, somnul este un comportament care se deprinde parţial prin învăţare.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, resimţim, inevitabil, stresul – fie în urma tensiunii de la locul de muncă, fie ca rezultat al şocului produs de evenimentele care ne schimbă viaţa, precum pierderea unei persoane dragi. Dacă avem noroc, efectele negative asupra somnului vor fi temporare, dar putem avea ghinionul ca stresul să cauzeze somnului nostru probleme de lungă durată. Dacă vă aflaţi chiar în această situaţie, curaj! – puteţi învăţa din nou cum să dormiţi bine, exact la fel cum aţi învăţat să dormiţi după un anumit tipar în primii ani ai vieţii.

Această carte vă oferă un ghid practic aprofundat, care vă va învăţa tot ceea ce trebuie să ştiţi pentru a dormi bine în fiecare noapte. După ce vom explora ce este, de fapt, somnul, vom aborda în profunzime ciclurile prin care trece corpul nostru şi felul în care ele ne afectează somnul, apoi vom vedea care sunt modalităţile practice de îmbunătăţire a mediului în care dormim. Vom reflecta apoi la felul în care ne-am putea adapta stilul de viaţă pentru a avea parte de un somn mai bun, atât la nivel fizic, cât şi mental, iar, la final, vă voi oferi sugestii pentru a combate anumite probleme de somn. De la naştere, toţi avem dreptul la un somn bun. Cartea de faţă vă va ajuta, sper, să vă revendicaţi acest drept!

Somnul, privire în perspectivă

Ne petrecem dormind aproximativ o treime din viaţă, mai mult timp decât petrecem îngrijindu-ne copiii, socializând cu prietenii ori muncind. Gândiţi-vă cât efort depunem pentru a ne creşte copiii, pentru a ne păstra prieteniile şi locul de muncă, şi cât de rar reflectăm la cum să ne îmbunătăţim somnul. Avem tendinţa să luăm somnul de-a gata – considerându-l un proces de revigorare care „are loc" pur şi simplu.

Ne naştem cu darul dormitului fără nici un efort: când au nevoie să doarmă, bebeluşii închid ochii şi gata. Însă, pe măsură ce ajungem la maturitate, învăţăm să ne adaptăm obiceiurile de somn în funcţie de cele ale societăţii în care trăim. Acest comportament învăţat ia locul abilităţii noastre de a dormi în mod natural.

Înainte de a putea lua măsuri pentru a ne îmbunătăţi somnul, este, însă, nevoie să-l înţelegem. În acest capitol, vom vedea ce este somnul, cum şi de ce dormim. Vom vedea multitudinea de feluri în care se manifestă somnul – de la ciclurile de veghe şi somn ale animalelor (şi chiar ale plantelor), la tipurile de somn ale oamenilor aparţinând diverselor culturi din jurul lumii.

O scurtă istorie a somnului

Toate fiinţele vii dorm. Unele, precum oamenii, insectele, plantele, bacteriile şi multe dintre animale, alternează cicluri scurte de odihnă şi de activitate, în timp ce altele trec prin perioade îndelungi de inactivitate – acesta fiind cazul animalelor care hibernează. Însă, în pofida universalităţii somnului şi chiar în pofida faptului că, încă din Antichitate, somnul a fost o sursă de fascinaţie, cercetările cu privire la somn se află încă într-un stadiu relativ incipient.

Când vorbeau despre Hypnos, vechii greci se refereau la misteriosul zeu al somnului, despre care spuneau că trăia într-o peşteră întunecată, era fratele Morţii şi fiul Nopţii. Aceste asociaţii sumbre sugerează faptul că grecii priveau somnul cu suspiciune, considerându-l o stare care punea stăpânire pe creier împotriva voinţei lui. Odată cu trecerea vremii, filosofii şi practicienii medicinei au încercat să explice această stare cu ajutorul ştiinţei. Una din sugestiile care au rezistat mult timp îi aparţine lui Aristotel (384-322 î.Hr.), el crezând că somnul era cauzat de vaporii de hrană care „gazau” creierul pe măsură ce hrana se descompunea în stomac.

Ideile potrivit cărora creierul era invadat de vapori, aşa cum sugerase Aristotel, ori de sânge, au fost numeroase până în secolul al XV-lea sau chiar al XVI-lea, când oamenii de ştiinţă au descoperit că astfel de fenomene sunt imposibile din punct de vedere fiziologic. Domeniul cercetării somnului a rămas în adormire – până în secolul al XVIII-lea, când a reapărut ideea că sângele care urca la cap punea presiune asupra creierului, provocând oprirea temporară a acestuia.

După alte câteva teorii lipsite de substanţă, în 1929, psihiatrul german Hans Berger face o descoperire esen-ţială, inventând aparatul EEG – şi electroencefalograma. Berger susţinea că această maşinărie minunată putea măsura diferitele stări de veghe aplicând electrozi pe scalpul unei persoane şi înregistrând

activitatea electrică a creierului acesteia (vezi paginile 45-46).

Echipaţi cu un aparat EEG, psihologul american Nathaniel Kleitman şi studentul lui, Eugene Aserinsky, au făcut, în anii 1950, paşi importanţi în domeniul cercetării somnului. Urmărind felul în care dorm bebeluşii, ei au observat că, pentru perioade scurte, ochii acestora se mişcau rapid în spatele pleoapelor închise – iar fiecare mişcare rapidă a ochilor corespundea anumitor ritmuri cerebrale înregistrate de electroencefalograme. Astfel, a fost descoperit somnul REM[1], urmând, la scurt timp, alte experimente şi interpretări ale EEG prin care s-a demonstrat că mai existau alte patru stadii distincte ale somnului (vezi paginile 47-50). Chiar şi mai important, oamenii de ştiinţă şi-au dat seama că în timpul somnului creierul nu este nici pasiv, nici inactiv, aşa cum fusese considerat timp de sute de ani – ci alege să doarmă, ca etapă necesară a unei sănătăţi înfloritoare. Şi, astfel, au fost făcuţi primii paşi pozitivi înspre o ştiinţă a somnului – abia acum şaizeci de ani.

Rapid Eye Movement se traduce prin Mişcarea Rapidă a Ochilor; terminologia medicală românească foloseşte cu predilecţie formula somn REM, deşi uneori veţi întâlni şi abrevierea MRO. (n.tr.)

Ce este somnul?

Somnul este mult mai mult decât simpla odihnă. Toţi dormim şi cunoaştem, din experienţă proprie, cât de mult pot varia structura, profunzimea şi intensitatea somnului, precum şi capacitatea lui de a ne revigora. Dar, cum am putea începe să definim o stare atât de complexă?

Putem începe prin a ne folosi puterea de observaţie pentru a descrie trăsăturile distinctive ale somnului. Să încercăm să urmărim o persoană când doarme. Probabil stă alungită, nemişcată, într-un mediu liniştit şi confortabil. Ar trebui să respire regulat, nezgomotos, întorcându-se uneori de pe o parte pe cealaltă sau făcând, poate, câte o mişcare scurtă, bruscă. Îi putem zări ochii mişcându-se sub pleoapele închise, semn că visează. Probabil că nu reacţionează la ceea ce se întâmplă în jurul său – deşi, dacă îi vorbim, e posibil să ne răspundă incoerent. Dacă o expunem unui stimul suficient de puternic, precum plânsul copilului său ori soneria ceasului deşteptător, se va trezi imediat, dar vor mai trece câteva momente până când să devină complet alertă.

Având în minte aceste lucruri, să privim apoi felul în care au încercat să definească somnul oamenii de ştiinţă, ţinând cont, în paralel, de observaţiile noastre, acolo unde se poate. De exemplu, unii cercetători opun somnului starea de veghe, descriindu-le pe amândouă ca feţe opuse ale aceleiaşi monede. Dacă starea de veghe este acea perioadă în care suntem conştienţi – pentru a face, conform voinţei noastre, lucruri precum să mâncăm, să bem, să gândim, să muncim – somnul este opusul. Cu excepţia unor mişcări minore, inconştiente, cum ar fi scărpinatul, în starea de somn suntem, în general, inactivi din punct de vedere fizic. Anumite mecanisme ale creierului reduc informaţiile care vin dinspre simţuri, în timp ce alte semnale trimise de creier relaxează sau paralizează chiar o bună parte dintre muşchii corpului. Şi, cu toate că, în timp ce dormim suntem activi din punct de vedere mental – gândim, vedem imagini în vise –

procesele cerebrale sunt lipsite de structura şi de logica pe care le au când ne aflăm în stare de veghe.

O ultimă metodă pentru a defini somnul presupune fragmentarea acestei stări în ciclurile sale fiziologice. În medie, avem parte de şase până la nouă ore de somn pe noapte, iar, în acest timp, trecem prin patru sau cinci cicluri separate, fiecare durând aproximativ 90 de minute. Între fiecare din aceste cicluri se strecoară câte o scurtă perioadă de trezie, pe care nu ne-o mai amintim. Pentru a complica şi mai tare lucrurile, fiecare ciclu de somn are cinci stadii (elaborate de Dement, alt student al lui Kleitman): somnolenţă, somn superficial, două stadii de somn profund, apoi somnul REM. Somnul unui adult sănătos include în jur de 25 la sută somn profund, 50 la sută somn superficial şi 25 la sută REM.

De ce dormim?

Dacă somnul nu ne-ar oferi un beneficiu clar, fizic şi mental, evoluţia, cea care judecă, în numele naturii, eficienţa a tot ce este viu, nu ne-ar impune să petrecem aproximativ o treime din viaţă dormind. Înainte de a porni pe calea îmbunătăţirii somnului, ar fi instructiv să ştim de ce dormim.

Ştim deja că o mare parte din stimularea senzorială se opreşte în timpul somnului, iar muşchii ne sunt pe deplin relaxaţi – unii dintre ei chiar paralizaţi temporar. Am putea, deci, spune că dormim pentru a ne forţa să ne odihnim, însă, dacă am interpreta somnul doar ca pe un mijloc de conservare a energiei, am greşi. În timpul somnului nu economisim o cantitate remarcabilă de energie: o persoană care cântăreşte aproximativ 91 de kilograme arde, în timp ce doarme, 80 de calorii pe oră. Dacă aceeaşi persoană ar sta liniştită, fără să doarmă, ar consuma 95 de calorii pe oră – astfel că economia de energie realizată în opt ore de somn (prin comparaţie cu opt ore de odihnă în stare de veghe) este aproximativ echivalentă cu numărul de calorii dintr-un pahar cu lapte degresat!

La fel, unii oameni de ştiinţă au afirmat că somnul profund are o importanţă fundamentală în repararea uzurii zilnice a corpului, iar somnul cu vise reface eficienţa creierului. Este de înţeles cum s-ar putea ajunge la o astfel de concluzie, care nu face decât să extindă o idee deja cunoscută, şi anume că animalele cu metabolism mai rapid dorm mai mult decât cele cu metabolism mai lent. Cu alte cuvinte, dormim pentru a forţa corpul şi mintea să se oprească şi să se refacă – preîntâmpinând astfel epuizarea. Însă, din ce în ce mai multe dovezi sugerează că, în timpul somnului profund, organismul nostru nu se reface mai mult decât în timpul somnului superficial, ori al odihnei în stare de veghe, iar, în timp ce visăm, cea mai mare parte a creierului este la fel de activă ca şi atunci când suntem treji. Mai mult chiar, un număr mare de psihologi consideră că activitatea creierului din timpul somnului – în perioadele de somn cu vise – este esenţială pentru a

avea o stare bună, mentală şi emoţională (vezi paginile 170-175).

Aşadar, cu noi cum rămâne? Nu ştim cu certitudine când a evoluat somnul, de ce a evoluat şi nici dacă a evoluat pentru a avea una sau mai multe funcţii. Putem avea, însă, certitudinea unui singur lucru: somnul este esenţial pentru supravieţuire – bacteriile, plantele, animalele şi oamenii trec toţi şi toate prin

perioade de somn şi, dacă acesta nu ar fi fost esenţial, evoluţia l-ar fi înlăturat acum multe mii de ani din viaţa acestor organisme vii.

Când natura doarme

Până acum, am aflat că somnul este dificil de definit, iar motivele pentru care dormim le scapă chiar şi experţilor. A venit, poate, momentul să facem un pas înapoi şi să căutăm alte chei pentru înţelegerea somnului, care ar putea constitui un punct de pornire în îmbunătăţirea lui.

Evident, primul pas ar fi să examinăm ceea ce vedem în jurul nostru – începând cu natura. Ce-ar fi dacă am reflecta, să spunem, la ciclul zilnic al unei margarete? În zori, floarea îşi desface petalele, apoi şi le strânge odată cu apusul soarelui. Hrana sa (pe care o obţine printr-un proces numit fotosinteză, care transformă razele soarelui în oxigen şi zaharuri, „hrană” pentru plantă) este influenţată de schimbările fiecărei zile, de la lumină la întuneric. Am putea spune, astfel, că margareta (la fel ca alte mii de flori şi de plante, desigur) „lucrează” în timpul zilei (realizând fotosinteza) şi „se odihneşte” în timpul nopţii – după un tipar care ne este foarte cunoscut. Făcând comparaţie directă cu comportamentul uman şi cu ciclurile naturale ale vieţii omului (vezi paginile 3738) putem trage concluzia că tranziţia ciclică a Pământului de la lumină la întuneric are o importanţă fundamentală pentru calitatea somnului nostru.

Să învăţăm de la cele mai mici fiinţe

Irene Tobler, cercetătoare elveţiană din domeniul somnului, şi-a petrecut întreaga carieră pentru a afla dacă animalele dorm şi cum le este controlat somnul. Printre descoperirile ei cele mai neobişnuite se află aceea că atât gândacii de bucătărie, cât şi caraşii aurii dorm. Dar cum ne putem da seama de asta? Iată cum a făcut Tobler: i-a ţinut în mişcare pe gândaci şi pe caraşii aurii suficient de mult pentru ca aceştia să piardă o perioadă de somn

din cele obişnuite pentru ciclul lor de somn – iar, apoi, (când, în sfârşit, i-a lăsat în pace!) a observat ce s-a întâmplat. După ce au fost privaţi de somn, gândacii de bucătărie şi caraşii aurii au rămas nemişcaţi o perioadă mai lungă de timp decât cea obişnuită – ceea ce sugerează că privarea de somn le-a indus o nevoie crescută de odihnă. Descoperirile făcute de Tobler au jucat un rol important în a-i conduce pe cercetătorii din domeniul somnului la concluzia că toate animalele dorm – nu doar mamiferele.

Dincolo de viaţa plantelor, oamenilor de ştiinţă li s-a părut folositor să studieze comportamentele legate de somn ale animalelor. Mulţi experţi cred că una din explicaţiile somnului stă în faptul că diferite tipuri de mamifere au durate diferite de somn. Astfel, liliacul brun este activ numai patru ore pe zi. În mod similar, oposumul nord-american reuşeşte să doarmă zilnic cam optsprezece ore. La celălalt pol se află animalele rumegătoare, precum vacile şi caii, care îşi petrec cea mai mare parte din timpul de veghe în stare de somnolenţă, poate astfel explicându-se de ce dorm numai trei sau patru ore dintr-un interval de douăzeci şi patru. Între specii, tiparele diferite de somn depind în mare măsură de diete şi de rata metabolismului. Animalele ne învaţă, de asemenea, că somnul presupune mereu poziţii specifice – atunci când se odihnesc, chiar şi crustaceele adoptă anumite poziţii ale corpului şi prezintă schimbări la nivelul mişcărilor musculare.

Analizând universul natural, putem reţine trei influenţe esenţiale asupra somnului uman: ciclul natural al luminii şi al întunericului, metabolismul şi poziţiile specifice somnului – care, în cazul oamenilor, includ şi ambianţa, nu numai poziţia în care dormim.

Momentul pentru somn

Una din întrebările care apar cel mai frecvent în legătură cu somnul este: Care este cantitatea „normală” de somn? Măcar de-ar fi atât de simplu! Înainte de a începe să ne îmbunătăţim somnul, este nevoie să înţelegem un alt principiu fundamental de funcţionare a acestuia: cantitatea de care avem nevoie variază de la persoană la alta. Durata somnului depinde, pe de o parte, de modul în care am fost crescuţi şi, pe de altă parte, de constituţia noastră. Mai mult, această întrebare la care nu se poate răspunde nu ţine cont de alt factor important: nu ar trebui să întrebăm doar „De cât somn avem nevoie?”, ci şi „Când e momentul pentru somn?”

În multe regiuni tropicale sau mediteraneene, siesta – un somn scurt de după- amiază, în partea cea mai toridă a zilei – este o normă. Unii ar putea să o considere un lux sau ar putea crede că persoanele care îşi fac siesta beneficiază de somn „în plus”. De fapt, situaţiile tind să se echilibreze, iar în culturile în care siesta este la ordinea zilei, oamenii stau treji până mai târziu în noapte, decât în ţările unde siesta lipseşte. În ansamblu, persoanele care au parte de siestă petrec în jur de opt ore dormind (la fel ca majoritatea dintre noi ceilalţi), somnul lor fiind împărţit în două părţi inegale: prima, un somn scurt de două sau trei ore, iar a doua, pe o durată mai lungă, de cinci sau şase ore.

Cum evaluăm durata necesară de somn

Nu există nici o regulă cu privire la cantitatea de somn de care avem nevoie – trebuie doar să ne ascultăm cu atenţie corpul. Societatea în care trăim tinde să ne dirijeze spre un somn de tip „monofazic” – cu o singură perioadă de somn la 24 de ore, de obicei, în timpul nopţii. Nu vă îngrijoraţi dacă vi se pare scurtă

perioada pe care o petreceţi dormind (de pildă, cam patru sau cinci ore) – unii dintre noi suntem, pur şi simplu, construiţi în aşa fel încât avem nevoie de numai câteva ore de somn. La fel, deşi sunt rare situaţiile în care o persoană doarme mai mult de nouă ore, nu este nevoie să vă faceţi griji inutile decât dacă ajung să fie afectaţi factorii sociali (precum locul de muncă ori şcoala). Dacă puteţi răspunde afirmativ la următoarele întrebări, probabil că vă odihniţi suficient:

- Adormiţi repede (în mai puţin de 20 de minute)?

- Aveţi parte de un somn neîntrerupt, nu vă treziţi în timpul nopţii?

- Vă treziţi dimineaţa alert şi bine dispus?

Dacă recurgem la istorie, populaţia Navajo[2] credea că „un om care se culcă în timpul zilei e un om leneş”, însă e posibil ca toate tiparele de somn din Occident să fi fost mai fragmentate înainte ca ziua de muncă să fie de opt ore, de la nouă la cinci. Unele cercetări au demonstrat că somnul omului din Evul Mediu era împărţit adesea în trei părţi distincte: o siestă, după-amiaza, un pui de somn la începutul serii, iar apoi o perioadă mai lungă de somn până în zorii zilei următoare.

Să fie acest tipar din perioade mai scurte de somn mai bun pentru noi decât un singur interval, lung şi haotic? Cea mai mare parte a studiilor sugerează că nu suntem concepuţi fizic pentru a dormi într-un singur interval de timp, iar un somn scurt pe parcursul zilei, completat de o perioadă mai lungă de somn noaptea sunt exact modul gândit de natură pentru somnul nostru. Somnul „polifazic” (atunci când dormim de mai multe ori în decurs de 24 de ore) este tiparul cel mai des întâlnit în lumea animalelor, lăsând mult în urmă somnul „monofazic” (format dintr-o singură perioadă).

Amerindieni din sud-vestul Statelor Unite ale Americii (n.red.)

Somnul, la toate vârstele

De-a lungul vieţii, tiparele de somn variază. În general, pe măsură ce îmbătrânim, tindem să avem nevoie să dormim din ce în ce mai puţin. Pentru a putea face o distincţie clară între declinul natural al duratei somnului şi problemele asociate acestuia, este util să ştim cum, când şi de ce somnul nostru este supus schimbărilor.

După naştere, dormim până la 18 ore pe zi în total, în perioade scurte, intercalate cu perioade de veghe, dedicate, de obicei, hrănirii. Pe la vârsta de trei sau patru ani, ajungem la un total de aproximativ 12 ore de somn. Pentru că suntem într-o etapă de creştere rapidă, avem nevoie, mai ales, de somnul „profund” (care nu este doar un termen colocvial, ci chiar un stadiu al somnului, recunoscut de ştiinţă; vezi paginile 53-55) de care avem parte cu precădere în prima jumătate a nopţii.

Am putea crede că, la pubertate, odihna ne este perturbată de schimbările biologice pe care le resimţim. Însă felul în care dormim se modifică foarte puţin între 12 şi 18 ani (inclusiv stadiile prin care trecem – de la somn superficial la profund, la somnul cu vise şi aşa mai departe). Ceea ce se schimbă este felul în care ne conştientizăm statutul social şi sexual. Se crede că această conştiinţă de sine ne perturbă somnul pentru că pătrunde pe nepoftite în visele noastre, făcându-le neplăcute, anxioase ori erotice. Somnul adolescenţilor este influenţat şi de constrângerile exercitate de colegi, apropiaţi, de şcoală – mai ales în timpul săptămânii – care îi privează de somn în nopţile din perioada şcolii, somn pe care îl vom recupera la sfârşit de săptămână!

Odată ajunşi la maturitate, între 18 şi 30 de ani, somnul suferă noi constrângeri, pe măsură ce stilul nostru de viaţă se schimbă. Deşi felul în care dormim este deja stabilizat şi, de obicei, ne odihnim suficient, somnul este supus influenţelor negative dinspre toate modificările care au loc în viaţa noastră – presiunile

unui nou regim de muncă, noi responsabilităţi financiare, consum mai mare de alcool, faptul că mai împărţim patul cu cineva (poate chiar cu cineva care sforăie), apariţia unui copil şi aşa mai departe. Şi, pe măsură ce înaintăm în vârstă, calitatea somnului continuă să se înrăutăţească – tindem să facem mai puţine exerciţii fizice şi câştigăm în greutate, statisticile arată că ajungem să consumăm mai mult alcool, iar anii de temeri înmagazinate în corpul şi mintea noastră încep să ne marcheze visele. La bătrâneţe, somnul ajunge să fie mai ales superficial, punctat de întreruperi mai frecvente. Nu e, deci, de mirare că spre vârsta de 70 de ani avem tendinţa să aţipim în timpul zilei!

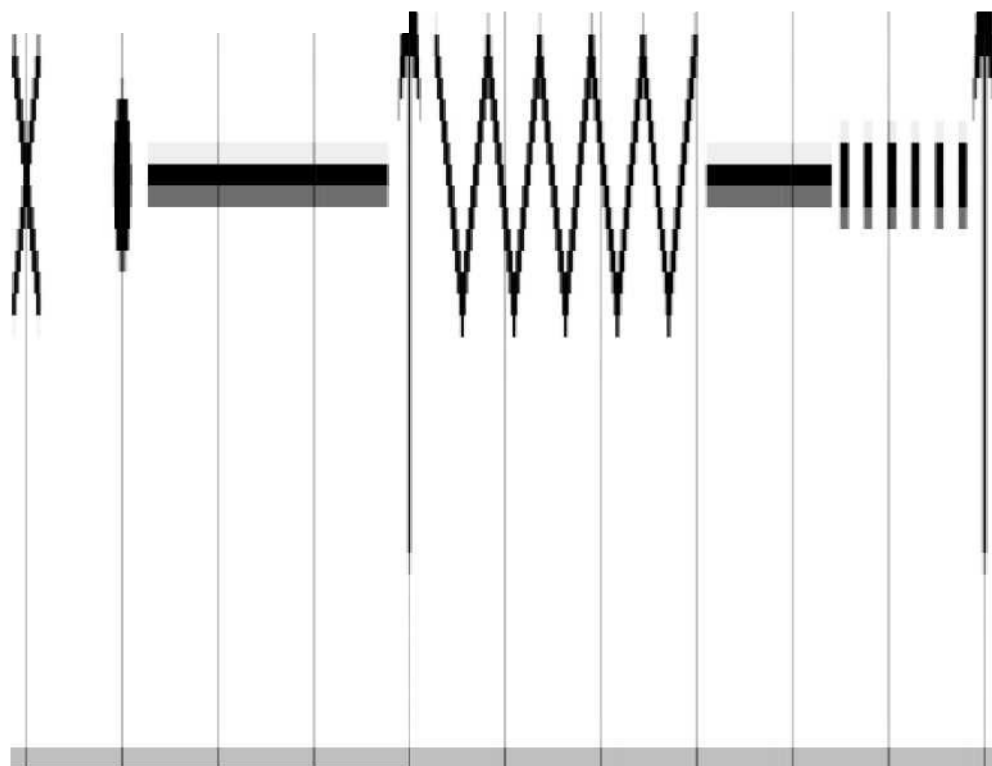
Privind în ansamblu, rămâne neclar câte dintre schimbările la nivelul duratei somnului sunt ireversibile. Chiar dacă, pe măsură ce înaintăm în vârstă, avem parte inevitabil de mai puţin somn profund, asta nu trebuie să însemne că somnul nostru e mai puţin odihnitor. Indiferent de vârstă, trebuie să încercăm mereu să ne îmbunătăţim somnul, pentru a ne putea bucura pe deplin de toate momentele de veghe.

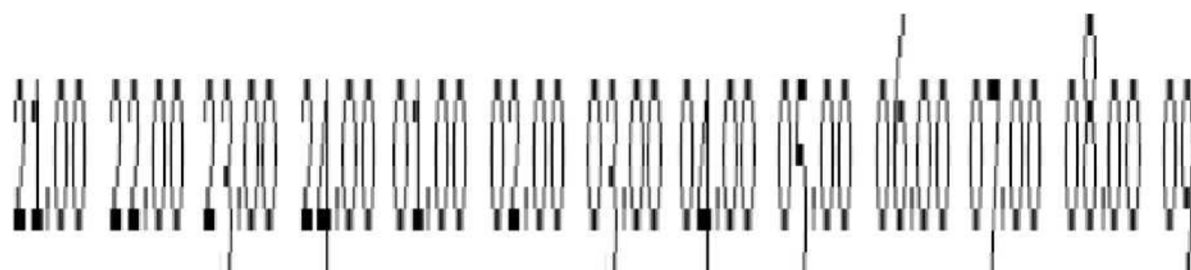
Un jurnal al somnului

Îmbunătăţirile pe care le aducem calităţii somnului sunt, de obicei, graduale, iar schimbările, lente şi zilnice, pot trece neobservate. De ce nu aţi ţine, atunci, un jurnal al somnului? Ar putea fi extrem de util, ceva care să vă ajute să evaluaţi ce se petrece cu somnul vostru înainte, în timpul şi după ce începeţi să veniţi de hac problemelor pe care le aveţi cu el.

Pentru a vă ajuta, am conceput un „Tabel al somnului” care să înregistreze tot ceea ce se desfăşoară pe durata unei nopţi (veţi găsi în continuare un exemplu deja completat), timp de 12 ore, între 9 seara şi 9 dimineaţa. Seara, notaţi tot ceea ce faceţi, ce mâncaţi şi beţi între ora 9 şi momentul în care încercaţi să adormiţi. Marcaţi cu un „X” momentul în care începeţi să încercaţi să adormiţi. A doua zi, de dimineaţă, gândiţi-vă în ce moment aţi adormit, de fapt, şi marcaţi- l şi pe acela cu un punct. Dacă v-aţi trezit şi v-aţi ridicat din pat în timpul nopţii, marcaţi şi acel moment cu o săgeată cu vârful în sus şi notaţi ce aţi făcut atunci (poate aţi băut un pahar cu apă ori aţi mers la baie). În tabel, desenaţi o linie în zigzag în dreptul orelor în care consideraţi că aţi dormit prost. Desenaţi o linie dreaptă pentru a marca perioadele în care aţi avut parte de un somn liniştit. Indicaţi printr-o linie întreruptă intervalul matinal în care aţi fost semiconştienţi, apoi marcaţi printr-o altă săgeată cu vârful îndreptat în sus momentul în care v- aţi trezit. Exerciţiul de la pagina următoare vă arată cum să vă monitorizaţi somnul de-a lungul unei perioade de 14 zile, folosind şi acest tabel.

Tabelul somnului:




21.00
22.00
23.00
24.00
01.00
02.00
03.00
04.00
05.00
06.00
07.00
08.00
09

Cum să vă înregistraţi reacţiile din timpul somnului

Exerciţiul unu

Urmaţi paşii acestui exerciţiu timp de 14 zile consecutive, fără a încerca să vă amelioraţi somnul. Două săptămâni ar trebui să reprezinte suficient timp pentru formarea unei viziuni de ansamblu cu privire la modul în care vi se schimbă somnul în funcţie de schimbările care apar în stilul vostru de viaţă – o seară petrecută în oraş cu prietenii, o zi stresantă la muncă, zile libere, probleme cu partenerul sau partenera voastră şi aşa mai departe. Odată formată această viziune de ansamblu, încercaţi, timp de o lună, câteva dintre tehnicile de ameliorare din cartea de faţă, apoi repetaţi experimentul.

1. Pregătiţi-vă jurnalul. Începeţi cu o pagină albă şi notaţi pe ea şablonul de la care porniţi. Scrieţi „Ziua”, apoi lăsaţi câteva rânduri libere, pentru a putea nota evenimentele zilei respective. Dedesubt desenaţi Tabelul Somnului. Lăsaţi spaţiu pentru eventualele însemnări, apoi scrieţi, pe un singur rând, numere de la 1 la 10. Sub acestea, treceţi că 1 înseamnă „foarte somnoros”, iar 10 înseamnă „foarte alert”. Copiaţi acest şablon de 14 ori, marcând în partea de sus a fiecărei pagini data calendaristică şi ziua săptămânii pentru fiecare dintre cele 14 zile ale experimentului vostru.

2. În fiecare seară, începeţi prin a completa partea din jurnal dedicată zilei respective, apoi completaţi Tabelul Somnului. În dimineaţa următoare, imediat cum vă treziţi, încercuiţi un număr între 1 şi 10 pentru a indica cât de somnoros/alert v-aţi simţit atunci când v-aţi

trezit.

3. La finalul celor două săptămâni, ce anume aţi aflat despre felul în care calitatea somnului vostru reflectă întâmplările de zi cu zi? Care sunt măsurile pe care le puteţi lua pentru a neutraliza efectele zilei asupra odihnei din timpul nopţii ?

Tipare ale somnului

Faptul că somnul este compus din faze în care visăm şi faze în care nu visăm a fost cunoscut din cele mai vechi timpuri. După ce s-a descoperit că activitatea electrică a creierului poate fi utilizată pentru a identifica cinci stadii ale somnului, în ultimii 40 de ani, au apărut arii noi de cercetare în domeniul ştiinţei somnului. Nivelul crescut de înţelegere a fenomenului ne-a făcut să constatăm, printre altele, că ceasul biologic al creierului are o profundă influenţă asupra manierei în care dormim şi, în special, asupra cantităţii de timp pe care o petrecem dormind. Mai mult, acum se ştie că creierul posedă centri speciali de control care comandă oprirea şi pornirea stării de somn şi de veghe.

În capitolul de faţă, vom analiza somnul prin prisma unei înţelepciuni relativ noi, vom înţelege în profunzime maniera în care dormim şi vom învăţa cum am putea să ne ameliorăm somnul cu ajutorul acestei cunoaşteri. Vom încheia cu o autoevaluare: numai după ce vom ajunge să supunem analizei calitatea somnului nostru, stilul şi mediul nostru de viaţă, abia atunci putem trece la îmbunătăţirea lui.

Somn pentru toate anotimpurile

Poate să vi se pară evident, dar corpul nostru funcţionează în cicluri. Ştim asta din experienţă – de exemplu, pentru că ne trezim de dimineaţă şi mergem la culcare noaptea, într-un perpetuu ritm al acţiunii şi al inacţiunii. Suntem sensibili, însă, şi la alte tipare ciclice din exteriorul nostru – în special la ciclul anotimpurilor şi la cel zilnic al soarelui. Pentru a ne regla tiparele de somn este nevoie să înţelegem felul în care aceste cicluri externe nouă ne afectează însăşi tendinţa de a dormi. Să începem prin a vedea ce impact au anotimpurile asupra noastră.

Ciclul anotimpurilor este un ritm infradian (un ciclu care durează mai mult de 24 de ore). El le afectează cel mai mult pe animalele care hibernează: odată cu venirea iernii, acestea intră într-o perioadă prelungită de somnolenţă, care le ajută să supravieţuiască frigului. Deşi nu hibernăm, suntem şi noi afectaţi de ciclul anotimpurilor. În timpul nopţii producem melatonină, hormonul somnului, secretat de glanda pineală a creierului din pricina lipsei de lumină. Astfel, pe măsură ce vine iarna şi creşte numărul orelor de întuneric, producem tot mai multă melatonină care semnalează corpului nostru schimbarea anotimpurilor. Ca rezultat, în timpul iernii, suntem înclinaţi în mod natural să dormim perioade mai lungi (iar, în timpul verii, perioade mai scurte), iar unii cercetători consideră că acest fapt ar putea să explice şi de ce ne este mai greu, multora dintre noi, să ne ridicăm din pat în dimineţile de iarnă.

Dacă avem dificultăţi cu somnul, oare am putea rezolva problema mărindu-ne, în mod artificial, nivelul melatoninei? În anumite ţări, acest hormon este disponibil sub formă de suplimente. În SUA, melatonina este singurul hormon care nu se află sub controlul Autorităţii pentru Supravegherea Alimentelor şi a Medicamentelor (US Food and Drug Administration); deoarece are proprietăţi antioxidante şi, potenţial, de prelungire a vieţii, este administrat la scară largă ca supliment alimentar. Însă el este un hormon de reglare puternic şi, chiar dacă are efecte

asupra ceasului biologic, încă nu există vreo certitudine dacă ne poate îmbunătăţi cu adevărat somnul. Oricum ar fi, este evident că melatonina nu ar trebui luată fără un sfat adecvat din partea unui profesionist.

Ar putea fi util să fiţi mai atenţi la efectele pe care le pot avea anotimpurile asupra corpului vostru. Încercaţi să intraţi în armonie cu ciclul acestora – urmăriţi, de exemplu, atât felul în care frunzele îşi schimbă culorile, toamna, cât şi multitudinea celorlalte mici schimbări. Acceptaţi faptul că în timpul iernii v- aţi putea simţi mai somnoroşi decât de obicei, şi, într-o măsură realistă, lăsaţi corpul să vă dicteze maniera în care dormiţi. Aceasta nu înseamnă că veţi dormi prea mult pe toată perioada iernii – ceasul biologic reglează, în parte, momentul trezirii din somn. Despre el, dar şi despre alte cicluri care vă afectează somnul, veţi afla explicaţii în paginile următoare.

Ceasul intern al corpului

Pentru a şti unde ne situăm pe parcursul ciclului zilnic al soarelui, avem un instrument interior de măsurare a timpului, cunoscut sub numele de „ceas biologic”. În termeni neurologici simpli, acesta constă dintr-un mic grup de celule nervoase, localizate în adâncul creierului, lângă unele dintre ariile principale care controlează somnul şi starea de veghe. Celulele nervoase care alcătuiesc ceasul biologic sunt situate şi în apropierea nervilor optici, având rolul de a procesa informaţiile despre schimbările de nivel ale luminii, aşa cum sunt ele percepute cu ajutorul ochilor.

Experimentele au demonstrat că acest ceas biologic funcţionează conform propriului ciclu de aproximativ 24 de ore (ceva mai mult, în cazul unor persoane, ori mai puţin, în cazul altora), iar mediul înconjurător – în special schimbările de temperatură şi fluctuaţiile de lumină – are rolul de a regla ceasul, astfel încât să mergem cu toţii la culcare şi să ne trezim după aproape acelaşi program, cu câteva ore în plus sau în minus. Cu alte cuvinte, mediul din jurul nostru este cel care stabileşte anumite ore, însă ceasul este programat dinainte, în aşa fel încât vom avea un ciclu de aproximativ 24 de ore chiar dacă soarele nu ar apune niciodată, iar temperatura ar rămâne la un nivel constat. Orice ciclu de 24 de ore este cunoscut sub numele de ritm circadian.

Sunteţi bufniţe sau ciocârlii?

Dacă vă gândiţi la predispoziţiile voastre, probabil că puteţi ghici ce sunteţi – bufniţe sau ciocârlii – însă, pentru a vă confirma analiza, aţi putea să vă puneţi următoarele întrebări:

Vă treziţi alerţi şi binedispuşi, cel târziu la 6 dimineaţa?
• Adormiţi repede dacă vă culcaţi la 9 seara?

• Vi se pare dificil să rămâneţi treji până la miezul nopţii?

Dacă aţi răspuns afirmativ la toate cele trei întrebări, sunteţi ciocârlii.

• Aveţi nevoie să dormiţi până la 11 dimineaţa pentru a vă simţi alerţi şi binedispuşi?

• Vă este greu să adormiţi înainte de miezul nopţii?

• Adormiţi repede dacă vă culcaţi la 1 dimineaţa?

Dacă aţi răspuns afirmativ la toate cele trei întrebări, sunteţi bufniţe.

Dar ce însemnătate au toate acestea pentru ameliorarea somnului? Este vital să stabilim cum anume funcţionează ceasul nostru biologic, dacă merge puţin mai lent sau puţin mai rapid faţă de ciclul soarelui – adică faţă de ziua de 24 de ore. Persoanele care se culcă târziu şi, din acest motiv, dorm mai mult dimineaţa, au un ceas biologic care funcţionează într-un ritm ceva mai lent decât al zilei de 24 de ore – acestora li se spune adesea bufniţe. În schimb, ceasul biologic al persoanelor care se culcă devreme, dar se şi trezesc devreme funcţionează într- un ritm ceva mai rapid – acestea ar putea fi numite ciocârlii. Cu ajutorul exerciţiului din chenarul de mai jos puteţi afla dacă sunteţi bufniţe ori ciocârlii – fapt de care ar trebui să ţineţi cont atunci când veţi încerca să vă îmbunătăţiţi somnul. De exemplu, dacă sunteţi bufniţe şi vă hotărâţi să mergeţi la culcare cu o oră mai devreme decât de obicei, probabil vă veţi da seama că acea

oră o veţi petrece treji, îngrijorându-vă că nu puteţi dormi. În mod ideal, ar fi mai productiv să luaţi măsuri pentru a vă îmbunătăţi calitatea somnului, lăsând ceasului vostru biologic rolul de a dicta cantitatea de somn.

Să înţelegem centrii de control ai somnului

Secolul XX a cunoscut progrese importante în înţelegerea felului în care funcţionează creierul uman. În timpul Primului Război Mondial, a avut loc o epidemie globală de encefalită letargică, cunoscută sub numele de „boala somnului”. Această boală, care a ucis în jur de un milion de persoane, afecta profund modul de a dormi al celor aflaţi în suferinţă, provocându-le letargie totală (iar, la final, moartea). Însă, în plină tragedie umană, a fost făcută o mare descoperire ştiinţifică: neurologii au constatat că în creier există „centri” speciali pentru a controla somnul, care contrabalansează în parte activitatea unor centri echivalenţi care menţin starea de veghe.

Din punct de vedere fiziologic, centrii care ne controlează somnul şi starea de veghe sunt localizaţi adânc în creier, ceea ce indică faptul că funcţiile lor, deşi de importanţă vitală, sunt foarte primitive. Există trei sau patru astfel de zone însărcinate cu somnul şi cam de două ori mai multe pentru starea de veghe, ele asigurându-se că, dacă o parte a creierului este afectată, sunt suficiente alte zone care să preia activitatea ei. Unii dintre centrii somnului se află lângă zonele responsabile cu controlul altor funcţii importante, dar elementare, precum reglarea temperaturii corpului, metabolismul, apetitul – toate, lucruri care au un impact asupra capacităţii noastre de a dormi bine.

Conştiinţă şi stare de veghe

Pentru a înţelege pe deplin felul în care funcţionează somnul trebuie să începem prin a face distincţia între conştiinţă şi starea de veghe. Filosoful francez René Descartes (1596-1650) este faimos pentru expresia „gândesc, deci exist”, prin care a descris conştiinţa: suntem fiinţe conştiente, deoarece suntem conştienţi de noi înşine şi de mediul care ne înconjoară. Dar ce se întâmplă atunci când dormim? Conştiinţa nu dispare, ştim asta pentru că visăm (chiar dacă nu ne aducem aminte visele) – ceea ce poate fi catalogat drept somn „gânditor”. Iar starea de veghe este acea parte „deplină” a conştiinţei, în care avem controlul total asupra acţiunilor noastre şi o percepţie clară asupra lumii înconjurătoare.

Dacă o persoană are toţi centrii somnului activi, iar toate ariile de control ale stării de veghe sunt inactive, ea va dormi bine. Dacă, în schimb, acea persoană este deranjată – are parte de un pat incomod, de exemplu, sau îi este prea cald, simte durere ori aude deodată un zgomot – centrii stării de veghe vor fi alertaţi şi, la rândul lor, vor activa şi alte părţi ale creierului pentru a determina dacă stimulul respectiv justifică acţiuni suplimentare. Iar, dacă perturbarea este considerată ca fiind importantă – de pildă, sunetul este scos de un bebeluş care plânge ori miroase a fum din pricina unui incendiu – sunt reactivate şi mai multe părţi ale creierului, aducând persoana care dormea tot mai aproape de trezire. Dacă perturbarea este considerată nesemnificativă, cea mai mare parte a creierului va rămâne adormit şi nu vom ajunge în stare conştientă de veghe. Şi, chiar dacă ne trezim pentru scurt timp, probabil nu ne vom aminti acest lucru, deoarece nu a fost activată o porţiune din creier suficientă pentru o revenire la conştiinţa deplină. Indiferent dacă ne-am trezi atunci sau nu, a doua zi de dimineaţă vom simţi probabil că nu am avut un somn odihnitor. Învăţămintele pe care le tragem din aceasta sunt că mediul şi ambianţa contribuie în mod esenţial la calitatea somnului nostru şi constituie un factor-cheie pentru ameliorarea somnului.

Ritmuri ale somnului

Înainte de a începe să studiem fiziologia unică a ciclului somnului uman, avem nevoie de cunoştinţe de bază cu privire la felul în care se comportă creierul nostru atunci când intrăm în diferitele stadii ale somnului.

Primele electroencefalograme (EEG) ale creierului uman, cu care Hans Berger a înregistrat, în 1924, activitatea electrică la nivelul scalpului, au dus la o evoluţie importantă a ştiinţei somnului. EEG-urile au revelat că somnul nu este o stare unidimensională, ci un proces dinamic, în cadrul căruia creierul continuă să răspundă atât mediului înconjurător, cât şi funcţiilor interne ale corpului, controlând, în acelaşi timp, somnul.

Ca să pricepem mai bine ce se întâmplă în creierul nostru atunci când dormim, trebuie să luăm în considerare variaţiile activităţilor electrice ale creierului în diferite momente ale zilei şi ale nopţii. Când suntem complet treji, activitatea creierului nostru este caracterizată de unde cerebrale de frecvenţă înaltă şi voltaj scăzut, numite unde beta. Frecvenţa acestor unde variază în funcţie de îndeletnicirile noastre şi în funcţie de cantitatea de stres resimţit: cu cât o anumită activitate este mai solicitantă, cu cât stresul este mai acut, cu atât frecvenţa undelor beta este mai înaltă. Ele încetinesc treptat, spre finalul zilei, pe măsură ce obosim tot mai mult. Când ajungem, în sfârşit, să închidem ochii şi să ne relaxăm, undele beta se transformă în unde alfa, mai lente, cu voltaj relativ mai scăzut. Acestea din urmă au fost descoperite de Hans Berger. Apoi, când ne cuprinde somnolenţa, undele alfa încep să alterneze cu alte unde, încă şi mai lente, numite unde teta. Somnolenţa este o stare de tranziţie între somn şi starea de veghe. În această perioadă putem reveni cu uşurinţă la starea de veghe, dar tot acum putem avea anumite halucinaţii aidoma cu realitatea, numite vise hipnagogice (vezi paginile 65-66). Însă, dacă avem parte de un somn sănătos, petrecem puţin timp în stadiul 1 al somnului – perioada de tranziţie între veghe şi somn – ajungând rapid să producem serii scurte şi rapide de unde

(observate prin intermediul EEG) numite fusuri de somn (deoarece seamănă cu fusurile folosite pentru torsul manual). Acestea anunţă intrarea în prima stare de somn adevărat – stagiul 2, în care devenim complet inconştienţi de lumea înconjurătoare. Fusurile de somn se transformă repede în unde delta, ample şi lente, care caracterizează atât stadiul 3 cât şi stadiul 4 al somnului. Aceste stadii sunt nivelurile cele mai profunde ale somnului.

Există şi un al cincilea stadiu: cel descoperit în 1952 de Nathaniel Kleitman şi asistentul său, Eugene Aserinsky, şi denumit REM (vezi paginile 56-58). De obicei, acest stadiu al somnului este văzut ca fiind distinct de celelalte patru stadii, deoarece, în timpul său, creierul este foarte activ, iar undele cerebrale înregistrate pe electroencefalogramă seamănă cu acelea înregistrate în stare de veghe. Când dormim, de obicei, progresăm de la stadiul 1 până la stadiul 4, apoi revenim la stadiul 2 şi abia apoi intrăm în prima perioadă de somn REM. Natura acestui ciclu al somnului este explicată în detaliu în următoarele pagini.

O călătorie în timp

Somnul nu este un fenomen liniar. Atunci când dormim nu avem parte de o progresie continuă prin stadiile somnului, de la cele superficiale (stadiile 1 şi 2) la cele profunde (stadiile 3 şi 4), apoi la somnul REM. Mai degrabă efectuăm nişte călătorii, înainte şi înapoi, de până la cinci ori pe noapte, iar, uneori, zăbovim într-un loc mai mult sau mai puţin decât de obicei. Fiecare dintre aceste călătorii reprezintă un ciclu complet al somnului, care s-a constatat că durează, la un adult, aproximativ 90 de minute (la bebeluşi, ciclul se încheie cam în 60 de minute).

La persoanele care nu suferă de probleme de sănătate şi nu iau medicamente, primele două cicluri ale somnului constau în mare parte din somn profund (stadiile 3 şi 4), iar somnul REM durează cam între 5 şi 10 minute în primul ciclu şi 15 până la 20 de minute în al doilea. Pe măsură ce intrăm în al treilea ciclu, petrecem majoritatea celor 90 de minute în stare de somn superficial (stadiile 1 şi 2), având parte şi de mai mult somn REM decât în ciclurile precedente. Ciclurile patru şi cinci sunt dominate de somnul REM, alternat cu somn superficial.

Dar cum ne poate ajuta tot ce am aflat despre ciclurile de somn să ne îmbunătăţim somnul? Experimentele ne-au demonstrat ceva foarte interesant: ciclul de 90 de minute nu este specific doar somnului – apare şi atunci când suntem treji. În urma cercetărilor s-a constatat că, în timpul stării de veghe, concentrarea noastră slăbeşte la fiecare 90 de minute, se schimbă nara prin care inspirăm mai mult aer (nările nu lucrează niciodată în mod egal!) şi scade nivelul energiei. Dacă identificăm aceste puncte în cadrul ciclului de veghe al creierului şi dacă ne ajustăm orele de culcare pentru a coincide cu ele, ne-am putea ameliora substanţial şansele de a adormi.

Cum identificaţi ciclul de 90 de minute

Exerciţiul doi

Cu ajutorul următorului experiment puteţi descoperi ciclul propriu de 90 de minute din starea de veghe. Puteţi, apoi, după ce aţi reuşit să stabiliţi cu aproximaţie momentele în care sunteţi cel mai mult şi cel mai puţin alerţi, să faceţi schimbări în programul vostru zilnic. Când ciclul este în punctul de maxim, încercaţi să duceţi la bun sfârşit acele activităţi care vă solicită cel mai mult concentrarea şi căutaţi să vă culcaţi la punctul minim al ciclului, când e posibil să vă fie mai uşor să adormiţi. (Deoarece experimentul necesită monitorizare de-a lungul unei zile întregi, ar fi mai convenabil să îl faceţi la sfârşit de săptămână ori într-o zi în care nu sunteţi la serviciu.)



1.



Folosiţi imaginea de deasupra pentru a trasa cu atenţie ori pentru a redesena cubul, obţinând astfel o iluzie optică „portabilă”. Privit cu atenţie o perioadă de timp, cubul va părea că îşi schimbă direcţia spre care stă cu faţa – uneori va părea că se îndreaptă în jos, spre sud-est, iar alteori va părea îndreptat în sus, către nord-vest.

2. Setaţi o alarmă să pornească din 15 în 15 minute, pe parcursul întregii zile. Ori de câte ori sună, priviţi cubul. Cronometraţi (dacă preferaţi puteţi număra, pur şi simplu) cât timp îi ia cubului să îşi schimbe direcţia.

3. De fiecare dată după ce v-aţi uitat la cub, notaţi-vă „timpul de comutare”. La fiecare 90 de minute rapiditatea cu care cubul schimbă direcţia atinge un punct de maxim. Cu cât sunteţi mai aproape de punctul de minim al ciclului, cu atât îşi va schimba cubul mai repede direcţia.

Cum trecem pragul

Dacă suntem sănătoşi, ar trebui să fim gata să adormim cu uşurinţă la începutul unui ciclu de 90 de minute. Cu toate că identificarea acestui ciclu poate fi utilă pentru ameliorarea felului în care dormim noaptea, capacitatea de a adormi este afectată şi de alţi factori, ceea ce complică procesul. Trebuie să ne bazăm pe faptul că, pentru a adormi cu uşurinţă, creierul nostru va opri centrii de control ai stării de veghe în acelaşi timp în care activează centrii somnului. Acest proces se realizează automat la persoanele care nu sunt stresate, nu au fost exagerat de active înainte să se culce şi nu au probleme cu somnul. Dacă suntem sănătoşi, atunci când intrăm în primul stadiu de somn (stadiul 1) muşchii ni se relaxează, iar ochii se rostogolesc în spatele orbitelor. Dar, dacă suntem stresaţi, de exemplu, centrii care controlează starea de veghe îi transmit creierului că muşchii noştri nu sunt în starea potrivită pentru somn şi avem parte de un conflict între controlul stării de veghe şi al somnului – conflict care se rezolvă numai atunci când începem să ne relaxăm.

Gândiţi-vă: în ultima săptămână, cu câtă uşurinţă aţi „picat” în fiecare noapte? Probabil că în unele nopţi aţi adormit aproape imediat, pe când în altele somnul a venit ceva mai greu. În primul caz, progresia a avut loc rapid de la starea de veghe la somnolenţă şi apoi la somnul superficial. Însă, în momentele în care aţi adormit cu dificultate, probabil că aţi plutit dintr-un moment conştient în altul, iar pierderea finală a percepţiei – clipa în care treceţi cu adevărat pragul către somn – a părut, probabil, că nu va mai veni niciodată. Mulţi dintre noi îşi amintesc că au avut parte de viziuni ciudate, asemănătoare viselor, în astfel de momente, în care creierele noastre par că plutesc pe muchia conştiinţei. Aceste imagini fragmentate se produc în interiorul unei stări cunoscute sub numele de hipnagogie şi sunt caracteristice somnului din stadiul 1. Mai mult, aspectele halucinatorii ale acestei stări de somn pot fi atât de înspăimântătoare, încât se cunosc situaţii în care ele în sine au

provocat insomnii. (Experienţe similare pot avea loc, deşi mai rar, şi atunci când suntem pe punctul de a ne trezi – acestea poartă numele de hipnopompie.) Cu toate că nu putem controla nici hipnagogia, nici hipnopompia, ne poate fi de ajutor să ştim că ele sunt componente absolut obişnuite ale procesului de adormire, iar orice alte experienţe aparent întâmplătoare (precum imaginea unei persoane iubite care râde, faptul că ni se pare că „auzim” cum sună alarma ceasului deşteptător ori senzaţia de cădere) sunt doar rezultate ale imaginaţiei noastre care ne joacă feste. Într-o notă mai romantică, am putea chiar să privim aceste viziuni ca pe nişte ispite din lumea viselor, care ne invită la somn.

După ce reuşim, în sfârşit, să adormim (şi presupunând că dormim în medie opt ore pe noapte) petrecem aproximativ 50 la sută din acest timp în stare de somn superficial. Însă acesta este compus mai ales din somn de stadiu 2. Revenirile periodice la stadiul 1 sunt, de obicei, trecătoare şi sunt caracterizate prin schimbări ale poziţiei de somn.

În adâncurile somnului

Atunci când corpul şi mintea sunt sănătoase – la fel şi somnul –, trecerea de la stadiul 2 la stadiul 3 nu durează, de obicei, mai mult de 10 sau 15 minute din momentul în care încercăm să adormim. În mod obişnuit, petrecem apoi foarte puţin timp în stadiul 3 şi, imediat ce undele creierului nostru încetinesc suficient pentru a include peste 50 la sută unde delta (unde cu voltaj înalt, oscilând într-un ritm de o undă pe secundă), atingem stadiul 4 al somnului – nivelul cel mai adânc dintre toate. Prima treime a somnului nostru este alcătuită mai ales din somn de stadiu 4, însă durata fiecărei perioade de somn profund se scurtează pe măsură ce trece noaptea.

Importanţa somnului de stadiu 4 pentru starea noastră generală de bine este reflectată de faptul că are întâietate în faţa celorlalte stadii. Experimentele au arătat că, dacă suntem privaţi de somn o noapte, de obicei, în noaptea următoare recuperăm aproape tot somnul profund pierdut (mai ales pe seama somnului superficial). Chiar şi atunci când suntem nevoiţi să nu dormim perioade mai lungi – de pildă, două nopţi sau mai multe – somnul profund pierdut este practic recuperat în decursul următoarelor două sau mai multe nopţi în care dormim.

La fel, dacă sunt comparate tiparele de somn ale celor care, prin constituţia lor, dorm puţin (persoane care au parte de numai patru sau cinci ore de somn pe noapte, dar se simt foarte bine) cu ale celor care, tot potrivit constituţiei lor, dorm mai mult (cei care, pentru a se simţi bine, au nevoie de nouă sau mai multe ore de somn), în aparenţă ambele tipuri de persoane petrec aproximativ aceeaşi perioadă de timp în stare de somn profund: în jur de două ore pe noapte, în total.

Somnul profund este reconfortant

Atunci când ne trezeşte cineva şi ne simţim temporar dezorientaţi, protestăm adesea, spunând că „dormeam adânc”. Nu este, totuşi, plauzibil să fi fost în starea pe care oamenii de ştiinţă o definesc drept somn profund (stadiul 3 sau 4 de somn), deoarece este extrem de dificil să fim treziţi în această parte din ciclul somnului. Acest lucru este motivat, aşa cum au arătat cercetările, de faptul că somnul profund ne oferă o perioadă garantată în care hormonul creşterii poate stimula dezvoltarea copiilor, iar la adulţi poate repara celulele sanguine şi ţesuturile. Dovezi recente sugerează că, în acest stadiu al somnului, creierul şi corpul se refac. Dacă am reuşi să ne trezim din somnul profund probabil că neam comporta de parcă am fi în stare de ebrietate – ca şi când am fi „beţi de somn”, cum i se mai spune acestui comportament.

Dar, dacă somnul profund este stadiul cel mai important al somnului, iar corpul nostru este construit în aşa fel încât să asigure, în cele din urmă, recuperarea oricărui deficit (vezi paginile 59-60), ne putem întreba, atunci, de ce în anumite dimineţi ne simţim obosiţi. Răspunsul este că, deşi somnul profund este cel mai important pentru bunăstarea noastră fizică (oamenii de ştiinţă cred că în timpul somnului profund au loc procese esenţiale de întreţinere şi de refacere a corpului; a se vedea caseta de alături), starea de bine la momentul trezirii derivă din sentimente de bine care trebuie învăţate şi pentru care avem nevoie de somn neîntrerupt, care să cuprindă toate stadiile. Ştim că REM sau somnul cu vise, în special, joacă un rol esenţial pentru bunăstarea noastră fizică şi mai ales pentru cea emoţională. Despre acest stadiu al somnului vom discuta în continuare.

Agitaţie nocturnă

Dacă am privi electroencefalograma unei persoane în somn REM, va semăna cu cea a unei persoane treze; cu alte cuvinte, activitatea creierului nostru în timpul REM are un caracter similar celei din starea de veghe. Însă, în ciuda activităţii cerebrale şi a mişcărilor ochilor, restul muşchilor (cu excepţia celor esenţiali pentru a ne menţine în viaţă) paralizează. Din pricina acestui contrast între activitatea creierului şi a ochilor şi paralizia muşchilor, somnul REM era cunoscut, mai demult, sub numele de somn paradoxal.

De ce sunt paralizaţi muşchii noştri pe durata somnului REM? Explicaţia logică ar fi că este o măsură de precauţie pentru siguranţa noastră, pentru a ne împiedica să ne punem visele în acţiune, majoritatea viselor având loc în timpul REM. Anumiţi centri cerebrali se activează şi blochează semnalele din partea centrilor care stimulează în mod obişnuit mişcarea. Aceasta ar putea să explice şi situaţiile, comune multora dintre noi, în care visăm că nu putem să fugim ori să ţipăm – este posibil ca aceste senzaţii din vis să fie interpretarea pe care o dă mintea paraliziei fizice a corpului.

REM – cel care aduce armonie somnului

Potrivit tradiţiei hinduse, există trei niveluri ale conştiinţei: veghea, somnul fără vise şi somnul cu vise. Tradiţia mai spune şi că, pentru a duce o viaţă echilibrată şi armonioasă, avem nevoie să optimizăm felul în care le trăim pe toate trei. Am putea crede că somnul cu vise nu are nici o importanţă, l-am putea considera doar un mod frivol de exprimare a unei imaginaţii hiperactive – însă, privând subiecţii de somnul REM, oamenii de ştiinţă au

reuşit să demonstreze că, dacă nu visăm, devenim iritabili, confuzi, obosim repede şi avem o capacitate scăzută de a ne aminti lucrurile. Această descoperire reconfirmă ceea ce se ştia deja: pentru a avea o stare generală de bine, recuperarea somnului REM este prioritară în faţa recuperării somnului superficial.

Un adult tânăr, sănătos, are parte de aproximativ două ore de somn REM în fiecare noapte, mai ales în a doua jumătate a perioadei petrecute dormind. „Profunzimea” somnului REM se află undeva între cea a somnului superficial şi aceea a somnului profund. Dacă suntem treziţi în faza REM a ciclului de somn, avem tendinţa să fim coerenţi şi capabili să povestim visul care tocmai a fost întrerupt. Cu cât este mai lung intervalul dintre finalul somnului REM şi momentul în care ne trezim, cu atât este mai puţin probabil să ne aducem aminte ceea ce visăm.

La fel ca şi în cazul somnului profund, dacă suntem privaţi de stadiul REM, corpul nostru va încerca să recupereze deficitul, prelungind nopţile următoare perioada pe care o petrecem în starea REM. Fapt interesant, dacă nu dormim o perioadă îndelungată, activitatea de tip REM a creierului (şi acţiunea de a visa) pot să aibă loc şi atunci când suntem treji, ceea ce sugerează că visele ar putea fi vitale pentru bunăstarea noastră psihologică. Explorând natura viselor putem învăţa mai multe despre rolul lor în ameliorarea somnului (vezi paginile 170175).

Somnul se recuperează mereu

După ce am aflat mai multe despre ciclurile şi stagiile somnului, suntem gata să începem să evaluăm calitatea somnului de care avem parte. Dar, înainte de a trece mai departe, trebuie să ne amintim ceva important: somnul se recuperează mereu! Sunt momente în care ciclul regulat de 24 de ore, somn-veghe, este perturbat – uneori chiar pentru perioade extinse de timp. Aceasta se poate întâmpla dacă, de exemplu, trebuie să îngrijim pe termen lung o persoană bolnavă ori dacă avem un bebeluş sau lucrăm într-un domeniu în care suntem nevoiţi, din când în când, să muncim noaptea. Chiar dacă posibilitatea de a rămâne în urmă cu somnul ne îngrijorează, ar trebui să nu uităm niciodată că trupul nostru posedă mijloace prin care să se asigure că avem parte de tot somnul necesar: ştim deja că somnul profund şi REM sunt recuperate cu prima ocazie. (Persoanele care dorm puţin renunţă aproape în întregime la somnul superficial, pentru a compensa durata scurtă, şi au parte numai de două ore de somn profund şi de două ore de REM.)

Cu toate acestea, dacă ar fi chiar atât de simplu, ştiinţa somnului nu ar avea obiect. Există, desigur, şi un dezavantaj când vine vorba despre remarcabila capacitate înnăscută a corpului nostru de a recupera somnul pierdut. Atunci când suntem privaţi de odihnă, somnul „neintenţionat” (care apare când ar trebui să fim treji) ne cuprinde invariabil când facem ceva monoton şi plictisitor. Unul din exemplele cele mai evidente îl reprezintă acel tip de somn ameţitor, ispititor, care ameninţă să ne cuprindă atunci când pornim la un drum lung şi plicticos cu maşina, mai ales dacă ne simţim deja obosiţi la plecare. (Cercetările au demonstrat că, după ce fac ture prelungite, doctorilor şi asistentelor le cresc şansele de a fi implicaţi în accidente rutiere.)

Nu am fi putut supravieţui atât de mult ca specie dacă situaţiile care ne întrerup constant somnul, precum îngrijirea copiilor, ar fi avut un efect devastator asupra noastră. Somnul are o pârghie de siguranţă a lui, de care se poate folosi oricine, oricând: puiul de

somn. (Ţineţi, însă, minte, dacă trageţi un pui de somn: poate lua până la 20 de minute pentru a vă trezi pe deplin, iar „randamentul” vostru – nivelul optim de alertă – rămâne în urma energiei voastre reîntremate; atunci când nu suferiţi de o privare de somn considerabilă, puiul de somn vă poate afecta funcţionarea normală a ceasului biologic.)

Ceea ce trebuie subliniat aici este că: dacă credeţi că aţi rămas în urmă cu somnul, nu intraţi în panică! Corpul va recupera toate datoriile de somn, iar, odată ce veţi fi parcurs această carte şi vă veţi fi optimizat condiţiile de somn, veţi avea o mulţime de motive ca somnul să vă devină un companion fidel pe timp de noapte.

Cum vă evaluaţi calitatea somnului

Înainte de a începe să reflectăm la felul în care ne putem îmbunătăţi somnul, trebuie să stabilim ce nu este în regulă cu el şi ce aspecte ale stilului nostru de viaţă îl afectează. Numai o cincime din populaţia lumii se bucură de un somn perfect sănătos. Noi, toţi ceilalţi, în cel mai bun caz reuşim să adormim citind o carte, de pildă, iar în cel mai rău caz suferim de o tulburare de somn, precum insomnia ori sindromul apneei în somn.

Începeţi prin a vă evalua nivelul de energie. Vă treziţi ameţiţi, cu capul greu? Vă simţiţi somnolenţi (sau, şi mai rău, adormiţi) în momente nepotrivite, precum o şedinţă, sau atunci când ascultaţi ceva la radio, ori chiar atunci când urmăriţi emisiunea TV favorită, o piesă bună de teatru ori un film captivant? După prânz, energia voastră scade semnificativ? Vă treziţi în timpul nopţii? Atunci când sunteţi somnolenţi în timpul zilei, acest impuls vi se pare puternic şi aproape de necontrolat? Dacă aţi răspuns da la cele mai multe sau la toate aceste întrebări, calitatea somnului vostru nu este atât de bună pe cât ar putea să fie. Fiţi fără griji, însă – ajutorul este la îndemână!

Ştim deja că somnul este afectat de trei factori principali: sănătatea fizică şi mintală, precum şi mediul în care dormim. Veţi găsi, în continuare, o listă de afirmaţii care să vă ajute să vă evaluaţi stilul de viaţă şi starea generală de bine. Notaţi-vă dacă le consideraţi adevărate ori false. Toate afirmaţiile pe care le consideraţi adevărate în cazul vostru pot să vă afecteze capacitatea de a dormi bine, deci ar trebui să le acordaţi prioritate atunci când veţi începe un program de îmbunătăţire a somnului. Monitorizaţi-vă progresul prin intermediul unui jurnal, în care să notaţi ora la care mergeţi la culcare, cât timp vă ia să adormiţi, cât de mult şi cât de bine dormiţi şi cum vă simţiţi la trezire.

Evaluaţi-vă bunăstarea mintală

• Mă enervez repede sau devin iritabil.
• Râd mai rar decât obişnuiam.

• Îmi este greu să mă concentrez.

• Mă simt adesea tensionat.

• Mă simt deseori trist ori singur.

Evaluaţi-vă bunăstarea fizică

• Fac exerciţii de mai puţin de două ori pe săptămână (20 de minute de mers rapid pe jos sunt considerate durata minimă a unui exerciţiu).

• Mă simt adesea letargic, parcă mă târăsc.

• Beau mai mult decât unităţile de alcool recomandate pe săptămână (întrebaţi-vă doctorul în legătură cu cantitatea exactă).

• Uneori respir cu greutate.

• Sufăr adesea de dureri musculare.

Evaluaţi-vă mediul în care dormiţi

• Salteaua mea este plină de noduri/mai veche de 10 ani.

• În dormitorul meu este prea frig/prea cald şi nu este aer.

- Am un computer/televizor în dormitor.
- Am vecini gălăgioşi/locuiesc pe o stradă agitată şi zgomotoasă.

Mediul în care dormim

Romancierul victorian Charles Dickens credea că este important să dormim cu capul îndreptat spre nord. Credea cu atâta tărie acest lucru, încât purta după el o busolă pentru a se asigura că, oriunde ar fi dormit, era mereu orientat în direcţia corectă! Cu siguranţă, locul în care este amplasat patul în cameră, calitatea saltelei pe care dormim, precum şi variaţiile luminii din dormitor pot avea efecte profunde asupra odihnei noastre.

În acest capitol, vom analiza atât aceşti factori, cât şi cum să profităm de situaţiile nocturne prin care trecem cu toţii. Vom reflecta la cum să ne menţinem corpul la o temperatură confortabilă pe parcursul nopţii. Vom explora efectele zgomotului asupra modului în care dormim. Vom învăţa cum să ne odihnim cât mai bine atunci când dormim în acelaşi pat cu altă persoană adultă şi cum să dormim împreună cu copiii mici. La final, încheiem cu o lecţie despre arta chineză Feng Shui, care pune accentul pe terapia prin amplasarea obiectelor – tehnici respectate de-a lungul timpului, specifice dormitorului, şi care ne pot ajuta să găsim un echilibru energiei (Qi) în mediul în care dormim şi să atingem un nivel optim de odihnă.

Frig şi căldură

Temperatura din mediul în care dormim, atât din dormitor cât şi din pat, poate avea un efect profund asupra calităţii somnului nostru. De pildă, frigul ori căldura extreme provoacă tremurat sau transpiraţie excesivă, care fie ne vor deranja somnul, fie îl vor împiedica. Care ar fi, atunci, temperatura ideală a unei încăperi pentru a dormi bine?

Nu este uşor să indicăm un nivel optim, deoarece capacitatea de a ne adapta la o anumită temperatură variază de la persoană la persoană. Însă este important să identificaţi nivelul care vi se pare potrivit vouă. Pentru a vă ghida, cercetările au demonstrat că la 16°C avem parte, în general, de somn odihnitor, pe când temperaturile de peste 24°C pot duce la agitaţie. Experţii în îngrijirea copilului recomandă un nivel constant de 18°C pentru camerele bebeluşilor.

Însă, chiar dacă menţinem o temperatură constantă în timpul nopţii, aceasta nu garantează un somn bun. Temperatura propriului nostru corp se schimbă în funcţie de ceasul biologic: ajunge, de obicei, la un maximum de căldură seara devreme, scade apoi, pregătindu-se pentru noapte, şi atinge minimul în jur de 4 dimineaţa. Ideal ar fi ca şi temperatura camerei să urmeze acelaşi ciclu, astfel că iarna ar trebui să setăm sistemul de încălzire în aşa fel încât să se oprească seara şi să repornească dimineaţa devreme. Iar în timpul verii ar trebui ca seara şi în timpul nopţii aerul condiţionat să fie pornit, lăsându-l să se oprească pe măsură ce se apropie ora la care ne sculăm. Dacă nu avem posibilitatea de a face acest lucru, putem apela la alte măsuri pentru a controla temperatura mediului în care dormim. De pildă, am putea ţine draperiile (preferabil căptuşite cu material alb pentru a reflecta lumina soarelui) trase în timpul zilelor toride de vară şi am putea încerca să folosim draperii mai

groase iarna, pentru a nu lăsa să iasă căldura dată de sistemul centralizat de încălzire.

Soluţii împotriva umidităţii

Chiar dacă nu suntem conştienţi de ea, cantitatea de umiditate prezentă în aerul din mediul în care dormim este importantă când vine vorba de calitatea somnului. Aerul prea uscat din dormitor poate irita arborele bronşic şi ne-am putea trezi tuşind. Această situaţie poate fi remediată cu ajutorul umidificatoarelor sau, pur şi simplu, lăsând în cameră, peste noapte, un vas cu apă. Invers, umiditatea exce-sivă, care poate face să ne fie cald sau să transpirăm până la disconfort, duce la o creştere a nivelului de stres. În această situaţie este important să folosim aşternuturi realizate din materiale naturale, care au şi capacitatea de a absorbi transpiraţia şi care lasă pielea să respire.

Dacă locuiţi într-un climat umed, aţi putea fi tentaţi să dormiţi fără haine ori dezveliţi. O soluţie mai bună ar fi să purtaţi îmbrăcăminte subţire din bumbac său să vă acoperiţi cu un cearşaf din bumbac şi să folosiţi un ventilator de tavan pentru a face aerul să circule.

Chiar dacă lui Marilyn Monroe îi plăcea să poarte doar o picătură de Chanel No. 5 când dormea, cei mai mulţi dintre noi preferăm să ne îmbrăcăm măcar cu ceva subţire când mergem la culcare. Indiferent ce alegeţi, o cămaşă de noapte sau un neglijeu, materialul afectează schimbul de căldură şi de umezeală dintre corpul vostru, îmbrăcăminte şi aşternuturi. Pentru un confort ideal când dormiţi ar trebui să alegeţi întotdeauna haine lejere

pentru noapte, făcute din materiale naturale – bumbac, lână, mătase – păstrând ţinutele cu dantele şi volănaşe pentru ocazii speciale.

Linişte

Cele mai multe persoane consideră că au nevoie de linişte totală pentru a putea adormi, ceea ce este greşit, deoarece rar întâlnim situaţii de linişte absolută. Iar dacă reuşiţi să găsiţi un loc fără zgomote, s-ar putea să dormiţi cu dificultate, deoarece cei mai mulţi dintre noi suntem obişnuiţi să adormim cu o anumită cantitate de zgomot pe fundal. Probabil că sunetele intruzive, precum o alarmă de maşină, ne vor trezi, însă anumite sunete plăcute pot, de fapt, să încurajeze somnul. După câteva experimente vom descoperi ce sunete ne ajută să adormim (ceea ce poate fi util unora îi poate enerva pe alţii), însă, înainte de orice, este nevoie să înţelegem felul în care percepem sunetele atunci când dormim.

Urechile noastre transformă sunetele în impulsuri nervoase, care sunt apoi recunoscute de creier. În mod obişnuit, percepţia este considerată un fenomen conştient, asociat stării de veghe, însă multe dintre sistemele care ne permit să percepem sunetele rămân active în timpul somnului, iar comportamentul lor poate fi observat cu ajutorul aparatelor EEG. Sistemele noastre auditive funcţionează în perioadele de somn superficial şi de somn cu vise. Dacă strigaţi pe cineva, aflat în una din aceste stări, pe nume, ori va începe să se trezească – poate fi observat felul în care se schimbă undele cerebrale pe măsură ce sunetul este interpretat – ori va integra vocea voastră în visele sale.

Pe durata somnului profund (stadiile 3 şi 4) nu funcţionează nici centrii mai importanţi de procesare a informaţiei – de aceea este atât de dificil să trezeşti pe cineva în această etapă din ciclul său de somn. Chiar dacă, atunci când dormim profund, creierul înăbuşă circulaţia sunetului pe căile neuronale care îi sunt dedicate, nu le închide complet, iar anumite informaţii acustice reuşesc să pătrundă prin ele. Apoi creierul interpretează mesajele şi, dacă recunoaşte o conexiune emoţională, ne trezeşte. Aşa se explică faptul că mamele ale căror bebeluşi dorm în aceeaşi cameră cu ele se pot scula la cel mai mic murmur al

copilului, deşi pot să doarmă netulburate de sforăitul mult mai zgomotos al partenerului lor.

Care sunt zgomotele benefice pentru somn? Cea mai mare parte a experimentelor de până acum au folosit fie zgomotul alb (sunet de înaltă frecvenţă asemănător unui sâsâit) care, dacă ne punem imaginaţia la încercare, poate semăna cu sunetul oceanului, fie chiar sunetul real al mării, despre care se crede că ar avea efect calmant şi ar ajuta la somn. Când mergeţi la mare încercaţi să staţi pe plajă cu ochii închişi şi să ascultaţi valurile care se sparg la mal – veţi constata că vă relaxează şi, dacă staţi aşa suficient timp, chiar veţi adormi. Atât secţiile de terapie intensivă, cât şi cele de neonatologie au realizat investigaţii pentru a vedea în ce măsură ar putea sunetele oceanului să mascheze vacarmul general al spitalului şi să încurajeze somnul. Au avut rezultate încurajatoare, pacienţii demonstrând îmbunătăţiri semnificative ale somnului, trezindu-se mai rar şi reuşind să adoarmă mai repede la loc.

Pe de altă parte, atunci când dormim ar trebui să evităm acele zgomote de fundal care ne deranjează suficient pentru a ne afecta undele cerebrale, deşi nu sunt chiar atât de intruzive încât să ne trezească, deoarece pot avea efecte negative asupra ciclurilor noastre de somn. De exemplu, unele experimente recente au arătat că amestecul de vibraţii şi de zgomot provocat de traficul rutier intens de lângă casele participanţilor i-a afectat negativ pe aceştia, reducându-le somnul REM. Persoanele care au luat parte la experiment au raportat un declin în calitatea somnului lor, fapt confirmat obiectiv de nivelul mai redus de performanţă la testele la care au fost supuşi ulterior.

Paturi comode

Dacă, la trezire, avem junghiuri şi dureri care dispar după două sau trei ore, probabil patul nostru este de vină. Cercetările au arătat că o persoană va ajunge să se agite mai puţin şi să doarmă mai bine, pur şi simplu, schimbând un pat inconfortabil cu unul confortabil. Patul nostru, sau orice altă suprafaţă folosită pentru a dormi, joacă un rol esenţial pentru calitatea somnului. Dacă schimbările în stilul nostru de viaţă par lente şi greu de realizat, e uşor, rapid şi eficient să ne cumpărăm un pat nou pentru a ne ameliora somnul.

Nu există suprafeţe de dormit standard – oamenii dorm pe diverse tipuri de suprafeţe, printre care saltele matlasate aşezate pe podea, hamacuri, paturi cu apă (le vom aborda pe toate la pagina 76). În Occident, însă, cea mai mare parte dintre oameni dorm pe paturi cu saltea.

În urma cercetărilor, s-a observat că, după 10 ani de utilizare, materialul din compoziţia celor mai multe saltele se deteriorează cu până la 75 la sută. Dormind, contribuim la deteriorare prin transpiraţie (în fiecare noapte pierdem aproximativ un sfert de litru de fluid) şi prin descuamarea pielii (pierdem cam jumătate de kilogram de piele pe an). Ar trebui să vă înlocuiţi salteaua o dată la 10 ani.

Care sunt factorii cei mai importanţi pe care să îi luaţi în calcul atunci când cumpăraţi un pat nou? Primele lucruri la care trebuie să vă uitaţi sunt lăţimea şi lungimea lui, tipul de cadru şi de saltea. Patul ar trebui să fie cât mai lat cu putinţă – chiar dacă dormiţi singur (iar dacă dormiţi împreună cu altcineva, într- un pat mai larg veţi fi mai puţin deranjat de mişcările din timpul nopţii ale celeilalte persoane). Ar trebui să fie cu 10-15 cm mai lung decât cea mai înaltă persoană care va dormi în el, cu atât mai mult cu cât, atunci când dormiţi, creşteţi în înălţime (cu aproximativ 2,5 cm) datorită rehidratării discurilor intervertebrale. Dacă sunteţi foarte înalţi vă puteţi face un pat la

comandă. Indiferent de înălţime, cadrul patului va depinde de gradul de fermitate pe care îl doriţi, opţiunile variind de la paturi tip divan cu arcuri în interior (realizate din materiale similare celor folosite pentru saltele) până la somiere din bare dure de metal ori din lemn.

Salteaua este probabil cea mai importantă parte componentă a patului, iar ea trebuie să fie cumpărată pentru a se potrivi perfect în cadrul patului. Saltelele sunt formate din trei elemente principale: suportul, care are, de obicei, fie arcuri fie spumă, umplutura şi învelişul, cunoscut şi sub numele de „pânză pentru saltea". O saltea ar trebui să fie confortabilă şi să se modeleze după forma corpului vostru. În general, suportul este cu atât mai bun cu cât este compus dintr-un număr mai mare de arcuri. Pentru a verifica dacă salteaua vă oferă susţinerea necesară (acest lucru îl puteţi face şi atunci când cumpăraţi o saltea nouă) întindeţi-vă pe spate şi încercaţi să vă introduceţi palma sub şale. Dacă salteaua este prea moale, va fi dificil să vă strecuraţi mâna. Dacă e prea fermă, mâna va avea loc să se mişte, deoarece va rămâne un spaţiu gol între saltea şi coloana vertebrală. Veţi putea să vă daţi seama că aţi găsit suportul ideal atunci când mâna va intra la fix sub şale, iar salteaua va permite coloanei voastre vertebrale să se odihnească păstrându-şi forma sa naturală de „S".

Cum să cumpăraţi patul potrivit

Atunci când alegeţi un pat nou nu vă grăbiţi şi rezistaţi presiunii şi îndemnurilor din partea vânzătorilor excesiv de zeloşi. Căutaţi de fiecare dată acel tip de confort şi acel nivel de fermitate care vă este potrivit. Când încercaţi un pat nou la magazin, descălţaţi-vă, întindeţi-vă pe pat în poziţia în care dormiţi de obicei şi rămâneţi aşa cel puţin 10 minute.

Majoritatea gamelor de saltele includ saltele ortopedice (adică ferme, de regulă). Dacă nu sunteţi siguri că un anumit pat e potrivit pentru voi, este mai bine să cereţi sfatul doctorului sau unui alt specialist din domeniul medical.

pentru persoanele în vârstă sau cu dizabilităţi
Luaţi în calcul înălţimea patului şi uşurinţa cu care puteţi urca şi coborî din el. Verificaţi şi dacă puteţi întoarce uşor salteaua. Dacă aveţi nevoie să dormiţi cu spatele în poziţie ridicată, gândiţi-vă dacă nu vi s-ar potrivi un pat reglabil.

pentru persoanele cu alergii sau astm

Cele mai multe saltele vor atrage acarienii, aşa că alegeţi una care poate fi întoarsă şi curăţată uşor. Întrebaţi cu ce materiale este umplută, în cazul în care sunteţi alergic la vreunul dintre ele.

După ce vă asiguraţi că trupul are parte de sprijinul potrivit, este nevoie să acordaţi aceeaşi atenţie şi capului. În funcţie de poziţia de somn preferată, există perne care vă oferă niveluri variate de susţinere. În general, dacă dormiţi pe spate sau pe o parte, puteţi folosi o pernă mai fermă decât atunci când dormiţi pe burtă. Chiar dacă pernele din puf se mulează mai bine pe forma capului vostru, ele sunt scumpe şi pot provoca reacţii alergice, inclusiv astm ori rinite. Acum se găsesc perne de bună calitate, realizate din spumă şi fibre sintetice. Bebeluşii nu ar trebui să aibă pernă decât după vârsta de un an, cel mai devreme, din cauza pericolului de sufocare.

Suprafeţe de dormit speciale

paturi cu apă

Acestea oferă susţinerea corectă, distribuie în mod egal greutatea şi elimină punctele de presiune. Igienice şi non-alergenice, constau dintr-o saltea de vinil umplută cu apă, într-un cadru din spumă moale sau din lemn.

saltele matlasate pe podea

Tradiţionale în Japonia, aceste saltele sunt alcătuite din straturi de umplutură din bumbac. Suprafaţa de dormit este fermă, fără arcuri şi se modelează bine pe lângă corp. Trebuie să fie aerisite bine şi scuturate des pentru a nu deveni prea tari.

hamacuri

Hamacurile din bumbac sunt portabile, igienice şi ideale pentru climatul cald, deoarece permit aerului să circule în jurul corpului. Şi poate cel mai bun lucru la ele este că, dacă nu vă prinde somnul, vă puteţi legăna încet până când adormiţi.

Apoi, este nevoie să luaţi în calcul aşternuturile, care vă pot afecta nu numai nivelul de confort, ci şi temperatura corpului. În prezent, în Occident, sunt foarte populare cuverturile matlasate şi plăpumile, care stau mai lipite de corp. Acestea nu sunt, însă, potrivite bebe-luşilor mai mici de un an, care ar trebui să doarmă între cearşafuri de bumbac, acoperiţi cu pături celulare speciale. Chiar şi unii adulţi continuă să prefere păturile şi cearşafurile tradiţionale, la care pot fi adăugate sau din care pot fi scoase straturi, după preferinţă. Cele mai sănătoase sunt materialele

naturale din bumbac sau din lână şi umpluturile naturale, nu însă şi atunci când dezvoltaţi reacţii alergice la ele.

Parteneri de somn

Cei mai mulţi dintre noi ne petrecem copilăria şi adolescenţa dormind singuri într-un pat doar al nostru, adesea chiar într-o cameră doar a noastră. De obicei, trebuie să ne obişnuim să împărţim patul abia atunci când ne căsătorim sau intrăm, alături de un partener, într-o relaţie pe termen lung. Chiar dacă experienţa de a dormi lângă altcineva ne poate deranja, există dovezi care sugerează că are şi capacitatea de a ne îmbunătăţi calitatea somnului.

Încă din anii 1930, cercetările au arătat că o persoană care doarme se mişcă de 10 până la 12 ori pe oră, iar peste jumătate din aceste mişcări implică schimbări importante de poziţie. Oare toată această agitaţie îi perturbă somnul partenerului nostru? Este adevărat că persoanele care dorm, de obicei, împreună se mişcă mai puţin atunci când „jumătatea lor" lipseşte, dar studiile au arătat şi că perechile tinere tind să îşi sincronizeze mişcările când dorm. Este interesant că partenerii mai vârstnici, care au petrecut mai mult timp împreună, se mişcă mai puţin armonizat, iar acesta ar putea fi unui din motivele pentru care, pe măsură ce înaintăm în vârstă, somnul nostru are parte de mai multe întreruperi.

Când dormim împreună cu altcineva apar şi alte avantaje pentru un somn satisfăcător. Un masaj bun relaxează mintea şi ne ajută să scăpăm de tensiunile fizice. Acesta poate să ducă şi la explorarea plăcerilor senzuale alături de partenerul nostru şi ne poate ajuta să păstrăm intimitatea emoţională. Căldura, confortul şi starea de bine rezultate în urma unui masaj contribuie la un somn excelent toată noaptea. Masajul de dinainte de somn, descris la pagina următoare, vă va încuraja pe amândoi să vă relaxaţi. Sau, înainte de culcare, aţi putea medita împreună (vezi paginile 150-154).

Darul atingerii

Exerciţiul trei

Masajul reciproc este un schimb de atingeri între cel care oferă şi cel care primeşte. Este formula perfectă pentru a vă pune energiile în armonie şi pentru a vă consolida relaţia, astfel încât să dormiţi cât mai sincronizaţi şi să reduceţi numărul de mişcări perturbatoare pe care fiecare din voi le face în timpul nopţii. Alături de partenerul vostru, puteţi încerca, înainte de a vă culca, următorul masaj simplu al umerilor, alternând rolul activ şi pasiv.

1. Creaţi o atmosferă de calm, într-o încăpere liniştită a casei (dar nu în dormitor), reducând intensitatea luminii şi punând muzică în surdină. Aprindeţi o lumânare parfumată a cărei aromă să vă amintească de momentele fericite pe care le-aţi petrecut împreună.

2. Aşezaţi un prosop pe podea şi rugaţi-vă partenerul să se întindă cu faţa în jos, cu capul întors pe o parte. Puneţi-vă degetele mari de la mâini pe omoplaţii săi, de o parte şi de alta a coloanei, celelalte degete odihnindu-se pe umerii săi.

3. Rotiţi degetele mari spre exterior, cu mişcări circulare, scurte şi ritmice, coborând puţin de-a lungul coloanei sale vertebrale, apoi urcând oblic către umeri.

4. Capul partenerului vostru fiind întors spre dreapta, strângeţi între degete muşchii umărului său stâng, masând încet pentru a face să

dispară tensiunea. Întoarceţi-i capul spre stânga, apoi, repetaţi aceleaşi mişcări la umărul drept.
Schimbaţi rolurile.

Cum dormim împreună cu copiii

Tiparele de somn ale nou-născuţilor şi ale copiilor de diferite vârste variază considerabil în funcţie de cultură şi de grupul etnic. Locul în care dorm cei mici este influenţat de climă, spaţiul din casă, numărul de copii. În Occident, practica uzuală este ca sugarii să doarmă într-un pătuţ special (în timp ce copiii mai mari au patul lor), dar, în alte părţi ale lumii, copiii (şi mai ales sugarii) dorm, de obicei, împreună cu mama lor, uneori chiar cu ambii părinţi. Faptul că îi punem pe copii să doarmă singuri este un obicei relativ recent şi până acum nu au fost realizate studii concludente prin care să fie evaluat efectul asupra celor mici. Însă din ce în ce mai mulţi americani şi europeni descoperă că somnul întregii familii este ameliorat dacă împart patul cu copilul lor, oricât de contrar tradiţiei ar părea la început acest lucru.

Remedii naturale pentru somnul sugarilor

Dacă bebeluşul nu a adormit nici după ce l-aţi înfăşat, l-aţi legănat şi i-aţi cântat cântece de leagăn, puteţi încerca să îi daţi ceai din plante. (Următoarele plante nu prezintă nici un pericol pentru copii, dar se recomandă să consultaţi un specialist înainte de a-i oferi copilului vreun remediu.)

Muşeţelul este unul dintre remediile naturale cele mai populare şi mai bine cunoscute, din care se poate face un ceai calmant – administraţi-i-l călduţ copilului vostru, dintr-un biberon sau dintr-o cană (veţi găsi la pagina 108 detalii complete despre cum se fac ceaiurile din plante medicinale). În cazul sugarilor ceva mai mari, îl puteţi îndulci cu puţină miere (nu le daţi miere nou- născuţilor care au mai puţin de un an). Şi mărarul se foloseşte de secole pentru a-i face pe copii să adoarmă – numele său în limba engleză (dill) derivă dintr-un cuvânt anglo-saxon care înseamnă a potoli (to lull). Puteţi încerca şi chimenul

dulce sau menta.

Indiferent de avuţie sau de statut, până în secolul al XVIII-lea a fost o practică uzuală pentru familiile din Occident să doarmă în acelaşi pat. Abia începând din secolul al XVIII-lea, după ce medicii au început să ofere sfaturi despre îngrijirea copiilor, mamele au fost instruite să-şi înveţe atât sugarii, cât şi copiii mai mari să doarmă separat, în paturi proprii. Faimosul pediatru american dr. Benjamin Spock a pledat pentru aceasta în cartea sa de succes, Îngrijirea sugarului şi a copilului, a cărei primă ediţie a fost publicată în 1946. Această carte influenţează şi astăzi modul în care sunt crescuţi milioane de copii americani. Nu toate familiile au adoptat, însă, recomandările lui. Astfel, studiile au arătat că persoanele afro-americane dorm frecvent împreună cu copiii lor; nici populaţia din cultura apalaşă nu ţine cont de sfatul doctorului Spock, cam două treimi dintre copii dormind în sau lângă patul părinţilor lor. Mulţi părinţi americani albi îşi lasă copiii să doarmă alături de ei o parte din noapte, atunci când cei mici sunt bolnavi şi au nevoie de mai multă alinare. Şi părinţii din Japonia şi Italia au o tradiţie lungă în a împărţi patul cu copiii lor. Este posibil ca aceste obiceiuri diverse să reflecte diferenţele fundamentale cu privire la atitudinile faţă de independenţă – în timp ce majoritatea părinţilor americani consideră că cei mici ar trebui să devină independenţi cât mai repede cu putinţă, familiile afro- americane, japoneze şi italiene încurajează interdependenţa în relaţiile de familie, de-a lungul vieţii.

Atât pentru copii (nou-născuţi sau ceva mai mari), cât şi pentru părinţi dormitul împreună prezintă avantaje. Din punctul de vedere al celor mici, atunci când toată lumea doarme în acelaşi pat, perioada de separare de mama şi de tatăl lor – perioadă care poate provoca anxietate când vine ora de culcare – este redusă, iar fetiţele sau băieţeii pot să adoarmă simţindu-se mai în siguranţă, ştiind că nu vor fi singuri pentru mult timp. Copiii care dorm împreună cu părinţii suferă de mai puţine tulburări nocturne, cum ar fi somnambulismul sau coşmarurile.

Atunci când împart patul cu copilul (ori copiii) lor, părinţii sunt mai liniştiţi, dorm mai bine, iar apropierea fizică întăreşte legătura emoţională dintre generaţii. Mamele care alăptează sunt avantajate în mod special, deoarece nu mai trebuie să se

trezească de mai multe ori în timpul nopţii pentru a-şi linişti copilul flămând. La primul sunet scos de copil, îl pot pune la sân, după care pot să adoarmă la loc imediat. Chiar şi somnul tatălui va fi mai puţin perturbat, deoarece mama va învăţa repede cum să-şi hrănească bebeluşul înainte chiar ca acesta să înceapă să plângă.

Nou-născutul şi somnul

Primele câteva luni după naşterea unui copil sunt o perioadă minunată, dar epuizantă, în care felul vostru de a dormi se schimbă inevitabil. Dacă vă simţiţi obosite, nu încercaţi să staţi treze cu ajutorul băuturilor care conţin cafeină, precum ceaiul sau cafeaua, deoarece veţi resimţi şi mai multă oboseală imediat ce dispar efectele stimulantului (iar, dacă alăptaţi, o parte din cafeină va pătrunde în lapte şi îl va împiedica să doarmă şi pe sugar). De asemenea, dacă alăptaţi sau dormiţi împreună cu bebeluşul vostru, evitaţi atât alcoolul, cât şi orice substanţe stupefiante ori narcotice (inclusiv sedativele). Aplicaţi, mai degrabă, unele dintre sfaturile de mai jos, despre cum să profitaţi la maximum de somn de-a lungul acestei perioade bogate în provocări.

• Dormiţi ori de câte ori puteţi – în loc să faceţi treburi prin casă, adormiţi alături de copilul vostru în timpul zilei.

• Mamele care merg la serviciu pot profita de sfârşitul de săptămână pentru a dormi ziua împreună cu bebeluşul lor.

• Încercaţi să vă culcaţi imediat după ce alăptaţi copilul – astfel veţi avea mai multe şanse la un somn profund înainte ca bebeluşul să se trezească pentru a fi hrănit din nou.

• Deşi este posibil să vă simţiţi obosite în timpul zilei, încercaţi să vă găsiţi ocupaţii – activităţi uşoare, dar care să vă solicite atenţia – şi încercaţi să nu aţipiţi.

Una dintre principalele temeri cu care se confruntă părinţii care şi-ar dori să împartă patul cu bebeluşul lor este că s-ar putea rostogoli peste el şi l-ar putea răni. Cercetările au arătat că aceste temeri sunt nefondate, deoarece părinţii par să fie conştienţi instinctiv de prezenţa sugarului şi îşi restricţionează automat mişcările. Însă o persoană aflată sub influenţa alcoolului, a substanţelor stupefiante a narcoticelor ori a unor medicamente, inclusiv unele prescrise de către doctor, nu ar trebui să doarmă niciodată împreună cu un copil. Dacă nu sunteţi sigur, întrebaţi medicul.

Când copilul este împreună cu voi în pat veţi avea nevoie de aşternuturi mai subţiri, deoarece va fi mai cald de la căldura emanată de corpul acestuia. Aveţi grijă ca nou-născuţilor să nu li se facă prea cald, pentru că nu au capacitatea să îşi regleze temperatura corpului dând la o parte aşternuturile cu care sunt înveliţi.

Nu aveţi nevoie de echipamente speciale pentru a dormi împreună cu copii voştri, însă o saltea mai mare ar putea fi o investiţie înţeleaptă. Este mai simplu şi mai sigur să puneţi salteaua pe podea, pentru ca bebeluşul să nu se rostogolească din pat. Acest lucru v-ar permite să aveţi mai mult spaţiu pentru somn, adăugând altă saltea lângă cea principală atunci când cel mic începe să crească sau dacă apare un nou copil. Atunci când copilul decide că vrea să doarmă singur, puteţi da la o parte salteaua în plus.

Lumina şi spectrul ei

Cele două proprietăţi ale luminii – intensitatea şi culoarea – influenţează diferit somnul. Intensitatea luminii nu îl afectează direct pe cel care doarme, în schimb impactul său este în esenţă decis de obiceiurile noastre şi de felul în care am învăţat iniţial să dormim. Astfel, dacă suntem obişnuiţi să adormim pe întuneric, atunci vom dormi mai bine cu luminile stinse. Efectele indirecte ale luminii asupra somnului sunt modulate de ceasul biologic (vezi paginile 39-41), de hormonul melatonină (vezi paginile 37-38) şi de felul în care acestea influenţează ciclurile organismului.

Când vine vorba de somn, draperiile sau jaluzelele sunt, probabil, cele mai importante componente ale mobilierului unui dormitor. Pentru că blochează pătrunderea soarelui la primele ore ale dimineţii (mai ales în lunile de vară), acestea ne ajută să ne păcălim ceasul biologic în aşa fel încât să putem dormi în funcţie de nevoile rutinei noastre zilnice. Alegeţi draperii sau storuri întunecate şi asiguraţi-vă că sunt dublate în întregime cu material pentru a putea ţine la distanţă lumina. Aveţi grijă ca draperiile să fie suficient de late pentru a se întâlni la mijloc, fără să lase spaţii goale la capete, şi alegeţi storuri care se trag complet şi blochează total lumina.

Culorile pot avea un efect puternic asupra stării de spirit, astfel că este important ca acele culori din dormitor să încurajeze odihna. Deşi felul în care reacţionăm la culoare variază, în general, cei mai mulţi dintre noi considerăm roşu şi galben ca fiind stimulante, iar tonurile de verde şi albastru relaxante. Deoarece răspunsurile noastre diferă de la individ la individ, fiecare trebuie să descopere ce nuanţe i se par cele mai odihnitoare. Aţi putea şi să zugrăviţi dormitorul în tonuri neutre, precum alb, care să nu aibă nici o influenţă asupra impactului culorilor pe care le veţi mai adăuga, iar apoi să variaţi tonurile aşternuturilor, ale covoarelor şi ale pernelor până când identificaţi nuanţele care vă relaxează cel mai mult.

Cum identificaţi paleta potrivită

Exerciţiul patru

Asemenea sunetelor, şi culorile vibrează la anumite frecvenţe care ne pot afecta starea de spirit. Nu este, deci, surprinzător că anumite tipuri de muzică evocă în mintea celui care le ascultă anumite culori. Exerciţiul următor vă ajută să identificaţi cu precizie ce culori vă fac să vă simţiţi mai somnoroşi. (Veţi avea nevoie de hârtie albă, creioane ori creioane colorate.)

1. Din colecţia voastră de melodii, alegeţi piese care vă transmit câte una din următoarele stări: fericire, inspiraţie, entuziasm, meditaţie, melancolie şi reflecţie.

2. În fiecare seară ascultaţi una dintre melodiile alese. În funcţie de starea cu care răspundeţi la sunete, exprimaţi-vă sentimentele cu ajutorul creioanelor sau al culorilor. (Dacă nu aveţi talent, puteţi să desenaţi forme geometrice simple, colorate.) De pildă, corul „Aleluia" din oratoriul Mesia al lui Händel poate vă face să desenaţi folosind roşu, în timp ce „Bridge Over Troubled Water" de Simon & Garfunkel poate duce cu gândul la albastru. Continuaţi să vă exprimaţi prin culoare până când se termină melodia.

3. După ce terminaţi de desenat, notaţi pe spatele hârtiei starea în care vă aflaţi înainte de a asculta muzica, ce sentimente aţi crezut că vă va evoca aceasta şi cum v-aţi simţit, de fapt, în timp ce o ascultaţi.

4. După ce ascultaţi toate melodiile, priviţi-vă toate desenele. Ce culori vă fac să vă simţiţi cel mai relaxaţi

Feng Shui pentru dormitor

Vechea artă chineză Feng Shui se bazează pe credinţa filosofică potrivit căreia sănătatea, starea de spirit şi prosperitatea noastră pot fi îmbunătăţite prin armonizarea energiei universale (qi), invizibile, dar puternice, care pluteşte în jurul nostru. Însemnând literalmente „vântul şi apa” (elemente pe care chinezii le considerau primele scoase din pământ), Feng Shui a fost practicat în Orient timp de milenii, iar acum a devenit foarte popular şi în Occident.

La origini, Feng Shui se folosea pentru a găsi locurile de înmormântare de cel mai bun augur (această practică Feng Shui specializată poartă numele de Yin Zhai). Însă, practica modernă Feng Shui se bazează pe principiul antic potrivit căruia, dacă punem în echilibru două forţe complementare, dar opuse, cunoscute sub denumirea de yin şi yang, putem armoniza energia qi în mediul care ne înconjoară (această practică se numeşte Yang Zhai). Yin este considerat o forţă pasivă, întunecată, feminină, în timp ce yang este energia dinamică, luminoasă, masculină. Este important să punem în echilibru forţele yin şi yang în primul rând în dormitor, deoarece mediul în care dormim trebuie să fie, în acelaşi timp, relaxant (yin) pentru a încuraja somnul, dar şi energizant (yang) pentru a ne înviora la trezire.

Conform principiilor Feng Shui, dormitorul ar trebui să aibă o formă regulată (pătrată sau dreptunghiulară, în mod ideal), să fie decorat cu simplitate şi ordonat, fără aglomerări de obiecte. Aşezaţi-vă pe pat şi examinaţi-vă camera. Vedeţi obiecte care nu au ce să caute în mediul în care dormiţi – precum un computer, de exemplu, ori îmbrăcăminte pentru exterior care atârnă în spatele uşii? Eliminaţi tot ceea ce consideraţi că nu-şi are locul acolo. Hainele şi produsele de toaletă ar trebui să fie depozitate în dulapuri şi să stea cât mai puţin la vedere.

Bateţi din palme pentru a elibera qi-ul captiv

Exerciţiul cinci

Energia qi captivă în dormitor creează un dezechilibru între yin şi yang care ne afectează somnul. Qi poate să rămână captiv sub pat şi sub aşternuturi, în dulapuri şi sertare ori în colţurile camerei. Una din tehnicile folosite de practicienii Feng Shui este de a „bate din palme” pentru a face să iasă energia.

1. Priviţi de jur împrejurul dormitorului. Încercaţi să estimaţi unde ar putea rămâne blocat qi-ul – căutaţi mai ales colţuri formate nu numai din doi pereţi, ci şi din obiectele de mobilier sprijinite de perete. Căutaţi şi goluri sub mobile.

2. Porniţi de la intrare şi avansaţi de jur împrejurul camerei în sens contrar acelor de ceasornic. Când ajungeţi în dreptul unui colţ format din pereţi, staţi cu faţa la el şi ridicaţi-vă braţele deasupra capului. Bateţi din palme încetişor de două ori (dormitorul, un loc al liniştii, are nevoie de bătăi delicate din palme), apoi coborâţi mâinile la nivelul pieptului şi bateţi încetişor din nou de două ori. Repetaţi la nivelul taliei, apoi mutaţi-vă la următoarea capcană pentru qi. Bateţi din palme în partea de sus a colţurilor formate de mobile şi pereţi; aplecându-vă şi flexând genunchii, bateţi încet şi în dreptul golurilor de sub mobilier. Deschideţi dulapurile de haine şi sertarele şi bateţi din palme în interiorul lor.

3. Când ajungeţi la pat, daţi la o parte aşternuturile, apoi bateţi din

palme de două ori la cap, la mijloc şi la picioare, de fiecare parte a patului. Aplecaţi şi cu genunchii flexaţi, bateţi uşurel din palme şi sub pat, pe fiecare parte.
4. După ce terminaţi, spălaţi-vă mâinile sub un jet de apă rece – pentru a îndepărta energia strânsă pe mâinile voastre.

Ar trebui să evitaţi montarea oglinzilor pe pereţi (încercaţi să le puneţi mai degrabă în interiorul dulapului pentru haine), cu excepţia situaţiei în care dormitorul vostru nu este pătrat şi nici dreptunghiular; în acest caz, ar trebui să puneţi o oglindă acolo unde nu există colţ al camerei, în aşa fel încât să reflecte un colţ acolo unde el lipseşte. Dacă aveţi nevoie de oglindă în dormitor, încercaţi să nu o aşezaţi în faţa patului, deoarece atunci când dormiţi va reflecta energia înapoi către voi. Patul în sine ar trebui să aibă picioare, mai degrabă decât să stea direct pe jos, asemenea unei saltele japoneze, astfel încurajându-se un flux echilibrat de qi în jurul spaţiului în care dormiţi. Încercaţi să amplasaţi patul în aşa fel încât, atunci când staţi în el, să nu puteţi vedea oamenii cum intră în dormitor.

Feng Shui are un set de reguli şi pentru aşezarea patului în anumite câmpuri de energie. Se spune că energia vitală circulă direct între ferestre şi uşi, precum şi în spaţiul dintre două uşi. Încercaţi să nu vă aşezaţi patul în nici unul dintre aceste locuri, deoarece energia care se află acolo vă va deranja somnul. Chiar dacă ne bucurăm de luxul unei băi aflate lângă dormitor, acest lucru este considerat perturbator în Feng Shui. Dacă aveţi o astfel de baie, evitaţi să vă poziţionaţi patul între uşa băii şi cea a dormitorului – altfel, patul vostru s-ar afla în calea altor energii antagonice, una asociată purificării, iar cealaltă odihnei. Ideal ar fi să folosiţi un paravan mobil pentru a bloca energia dintre cele două intrări – deşi s-ar putea reduce dramatic spaţiul în dormitor. Dacă în timpul zilei patul vostru se află direct în bătaia soarelui, încercaţi să îl mutaţi într-o poziţie mai umbroasă – energia soarelui este nepotrivită pentru suprafeţele dedicate odihnei.

Puterea energiei pământului

Atunci când intenţionăm să schimbăm poziţia patului pentru a ne îmbunătăţi somnul, este important să ţinem cont şi de energia care emană din solul de sub clădirea în care locuim. Anumiţi practicieni de Feng Shui cred că această energie, cunoscută sub denumirea de stres geopatogen, poate avea efecte considerabile atât asupra somnului, cât şi asupra stării noastre de bine. Dacă patul este poziţionat deasupra unor locuri în care se intersectează liniile de energie ale Pământului (şi unde, în consecinţă, se acumulează câmpuri electromagnetice), este posibil să suferim de tulburări ale somnului, precum somnambulismul sau coşmaruri. Însă persoanele cu sensibilitate specială la stresul geopatogen au parte adesea de mici perturbări ale somnului. Aceste persoane pot constata, de pildă, că obişnuiesc să se trezească într-un colţ anume al patului, ca şi când s-ar îndepărta instinctiv de un câmp de energie. Aceste probleme se rezolvă adesea, pur şi simplu, prin mutarea patului, dar în cazul în care somnul este puternic perturbat se recomandă să faceţi apel la un radiestezist profesionist, care să identifice cu precizie zonele cu probleme.

Nu este recomandat să aveţi ceva – precum un tablou ori un raft cu cărţi – pe peretele de deasupra patului. Pentru a încuraja un somn bun, spaţiul din apropierea locului unde vă puneţi capul ar trebui să fie lipsit de obiecte. Dacă locuiţi într-o garsonieră, în care spaţiul dedicat dormitului şi camera de zi este comun, faceţi din zona aflată în imediata apropiere a patului un loc special, fără obiecte care servesc altor rosturi ale încăperii.

Factorul final despre care se crede că ar avea un impact considerabil atât asupra calităţii, cât şi asupra duratei somnului îl reprezintă direcţia spre care este îndreptat capul vostru atunci când vă aflaţi în pat. În paginile următoare veţi găsi un tabel Pa Kua, cu ajutorul căruia puteţi calcula care este cea mai bună direcţie în care ar trebui să se afle capul vostru, iar apoi, în funcţie de aceasta, puteţi ajusta poziţia patului.

Tabelul Pa Kua

Pentru a avea parte de un somn bun, experţii în Feng Shui subliniază importanţa de a dormi cu capul în poziţia corectă; dacă, în somn, capul vostru este orientat spre direcţia cea mai favorabilă conform legilor chinezeşti ale zodiacului, vă veţi valorifica la maximum potenţialul de sănătate şi bunăstare. Pentru a descoperi direcţia ideală (cunoscută sub numele de sheng chi) folosiţi tabelul Pa Kua, care se bazează pe octogonul Pa Kua cu opt puncte cardinale, fiecare guvernând o anumită latură a vieţii – de pildă, punctul nordic guvernează relaţiile reuşite.

Începeţi prin a vă identifica anul naşterii în tabelul cu horoscopul chinezesc. (Cea mai mare parte din anii de naştere corespunde calendarului occidental, însă, dacă sunteţi născuţi între 1 ianuarie şi 20 februarie, trebuie să verificaţi la ce dată a căzut Anul Nou chinezesc în anul naşterii voastre – această informaţie poate fi găsită pe site-urile specializate în astrologie chineză.) Numele animalului din capul coloanei în care se află anul naşterii voastre indică semnul din zodiacul chinezesc. De exemplu, o femeie născută în luna mai 1975 va fi în zodia Iepurelui, deoarece s-a născut în Anul Iepurelui. Pornind de la anul de naştere al femeii, urmăriţi rândul respectiv până la ultima coloană din stânga şi notaţi numărul care se află acolo – în acest caz, este 6. Continuăm cu tabelul Kua, în care căutăm numărul 6, pentru femei, în coloana Iepurelui şi aflăm care este numărul ei Kua – 8. În final, pentru a găsi direcţia sheng chi a acestei persoane, consultăm tabelul sheng chi. Căutăm în dreptul numărului 8, care arată că, pentru ambele sexe, direcţia cea mai bună în care

Şobolan Bou Tigru Iepure Dragon Şarpe Cal Oaie
Maimuţă Cocoş Câine
Mistreţ

să doarmă este cu capul orientat spre sud-vest.

horoscop chinezesc Semnul vostru în zodiacul chinezesc
1 1912 1913 1914 1915 1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923

2 1924 1925 1926 1927 1928 1929 1930 1931 1932 1933 1934 1935

3 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945 1946 1947

4 1948 1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955 1956 1957 1958 1959

5 1960 1961 1962 1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969 1970 1971

6 1972 1973 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983

Şobolan Bou Tigru Iepure Dragon Şarpe Cal Oaie
Maimuţă Cocoş Câine
Mistreţ

7 1984 1985 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995

8 1996 1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007

Numere Kua Aflaţi-vă numărul spiritual

Şobolan Bou Tigru Iepure Dragon Şarpe Cal Oaie Maimuţă Cocoş Câine Mistreţ

1 7 6 5 4 3 2 1 9
8 7 6 5

1 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1

2 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2

2 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4

3 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8

3 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7

4 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5

4 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1

5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2

5 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4

6 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8

6 5 6 7 8 9 1 2 3
4 5 6 7
7 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5

7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1

8 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2

8 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4

Sheng Chi Direcţia cea mai bună pentru somn

Număr Kua

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Toţi SE NE S N V NV SV E

Bărbaţi NE

Femei SV

Corpul care doarme

După cum am văzut, unul dintre motivele pentru care dormim este că trebuie să acordăm timp corpului nostru pentru a se revigora, ca să funcţionăm optim a doua zi. Însă stilul de viaţă modern ne-a perturbat tiparele naturale de somn. În loc să urmăm ciclul natural, adormind când se lasă întunericul şi trezindu-ne când se luminează de zi, folosim lumini artificiale pentru a rămâne activi mult după căderea întunericului. Locurile noastre de muncă sunt adesea medii cauzatoare de stres; deoarece mulţi dintre noi nu avem vreme să ne relaxăm, mergem la culcare epuizaţi şi încordaţi. Dacă mai punem la socoteală şi alţi factori care acţionează în detrimentul sănătăţii noastre, precum un regim dezechilibrat, fumatul, consumul mare de cafeină şi de alcool, avem o reţetă aproape sigură pentru insomnie.

În acest capitol, vom explora modalităţile prin care ne putem transforma comportamentul pentru a-l face cât mai favorabil somnului. Cu ajutorul unor subiecte legate de dietă, exerciţii fizice şi tehnici de relaxare a corpului, inspirate atât din Orient, cât şi din Occident, vom învăţa cum să adoptăm un stil de viaţă mai sănătos, mai armonios, cu ajutorul căruia să avem parte de un somn profund, reconfortant, atât de necesar pentru a ne trăi viaţa din plin.

Nutriţie pentru somn

Mâncatul creşte rata metabolică şi provoacă creşteri de temperatură a corpului – cu alte cuvinte, ne dă vigoare. Ştim deja că momentul cel mai potrivit pentru a încerca să mergem la culcare este acela în care temperatura corpului nostru scade – proces care începe, de obicei, cu aproximativ o oră înainte de ora noastră obişnuită de somn. Este logic, deci, că, dacă mâncăm cu puţin înainte de a ne duce la culcare, capacitatea de a adormi poate fi grav afectată. Din experienţă practică, este posibil să ştim şi că o masă de prânz bogată ne poate face să fim somnoroşi după-amiaza (dacă mâncăm atunci când temperatura corpului este ridicată, acesta va fi nevoit să redirecţioneze o parte din energie dinspre muşchi înspre funcţionarea sistemului digestiv, ceea ce ne va face să ne simţim amorţiţi). Deci, când ar trebui să mâncăm pentru a avea parte de cantitatea de somn potrivită şi la momentul potrivit? Regulile sunt simple: încercaţi să evitaţi mesele copioase la finalul zilei – şi, cu atât mai mult, încercaţi să nu consumaţi o masă principală cu mai puţin de trei ore înainte de momentul la care intenţionaţi să mergeţi la culcare.

Vise plăcute

Înainte de a merge la culcare, nu strică să încercaţi următoarea băutură delicioasă, pe bază de lapte, care conţine aminoacidul triptofan, promotor natural al somnului. Puneţi 200 ml de lapte într-o crăticioară. Adăugaţi o linguriţă de scorţişoară măcinată şi aşteptaţi ca amestecul să clocotească, apoi, lăsaţi-l să fiarbă câteva minute pe foc mic. Turnaţi-l într-o cană, adăugaţi miere pentru a-l îndulci, dacă este necesar, şi consumaţi-l imediat.

Propuneţi-vă să mâncaţi puţin şi des, mai degrabă decât să aveţi parte zilnic doar de o masă uşoară şi de una foarte consistentă (sau chiar de două mese copioase) – acest lucru vă va menţine metabolismul la acelaşi nivel, iar efectele hranei asupra capacităţii voastre de a dormi (ori de a rămâne treji) ar trebui să fie reduse la minimum.

După ce am aruncat o privire spre obiceiurile noastre culinare, este nevoie să reflectăm la modul în care mâncarea pe care o consumăm ne poate afecta modul în care dormim. Anumite alimente fie tulbură, fie încurajează somnul. Despre brânză, de exemplu, se crede că ar cauza coşmaruri. Dovezile ştiinţifice au demonstrat existenţa unei legături, deoarece tiramina, ingredient al brânzei, măreşte nivelul chimicalelor care provoacă creşterea tensiunii, iar aceasta este un simptom de stres asociat coşmarurilor. În schimb, salata verde era folosită de către egipteni, în Antichitate, pentru proprietăţile sale soporifice şi calmante. Cu toate că în frunzele de salată s-a descoperit, în urma unor cercetări recente, prezenţa unui analgezic opioid, acesta se găseşte în cantităţi atât de reduse, încât efectele sale asupra somnului nu pot fi decât minimale.

Alimentele pe care le consumăm au implicaţii adânci în toate aspectele vieţii noastre. Dacă nu mâncăm sănătos vom ajunge să suferim de arsuri la stomac, de indigestii şi de multe alte tulburări care ne pot afecta somnul. Dacă dorim să ne îmbunătăţim somnul cu ajutorul hranei, trebuie să ne asigurăm că mâncăm sănătos, în general, nu doar pentru a îmbunătăţi acea perioadă a vieţii pe care o petrecem dormind.

Aveţi grijă ca hrana să vă ofere toata gama de vitamine necesare. Anumiţi cercetători consideră că mai ales lipsa complexului de vitamine B (îndeosebi a niacinei, a acidului pantotenic, a vitaminelor B6 şi B12) din dietă poate provoca probleme de somn. Dacă mâncaţi carne, încercaţi să consumaţi carne slabă de porc, miel şi viţel. Dacă preferaţi peştele, păstrăvul şi sardinele conţin şi ele o diversitate de vitamine B. Puiul, tonul şi cerealele pentru micul dejun reprezintă surse bogate în niacină; bobul este bogat în acid pantotenic; gemenii de grâu, calcanul, nucile şi cartofii copţi conţin vitamina B6, iar vitamina B12 se găseşte în

iaurt, brânză şi alge.

Cercetările au arătat că magneziul vă poate influenţa semnificativ calitatea somnului. Un studiu a confirmat faptul că, dacă consumaţi alimente bogate în magneziu, veţi avea parte de un somn bun şi vă veţi trezi mai rar pe parcursul nopţii. Legumele verzi, avocado, bananele, untul de arahide, alunele şi seminţele sunt surse bune ale acestui mineral vital.

Consumaţi alimente organice! O bună parte din hrana noastră conţine aditivi

periculoşi care ne pot afecta somnul. De exemplu, despre glutamatul monosodic (GMS sau E-621), întâlnit adesea în alimentele procesate ori în produsele fastfood orientale, se ştie că poate provoca probleme digestive, arsuri, dureri de cap şi multe alte tulburări care să ne afecteze somnul. (Este de remarcat că, în afară de a fi un aditiv, GMS se găseşte şi în stare naturală, în ciuperci, morcovi şi în anumite alge.) Un alt aditiv care trebuie evitat este colorantul galben tartrazină (E-102), folosit pe scară largă în băuturile carbonatate, în prăjituri şi bomboane – au fost identificate legături între acesta şi hiperactivitatea la copii; se mai crede şi că ar cauza astm, eczeme, erupţii cutanate şi alte iritaţii persoanelor predispuse la acestea.

Fireşte, nu numai ceea ce mâncăm ne afectează bunăstarea per ansamblu, deci şi somnul, ci şi ceea ce bem. Nu este suficient să evităm substanţele care dăunează evident somnului, precum cafeina (vezi paginile 106-107), ar trebui să ne aducem aminte şi de faptul că trupul nostru are nevoie de 1,7 până la 2,3 litri de apă pe zi pentru a înlocui fluidele pierdute în mod natural, la fiecare 24 de ore. Din păcate, cei mai mulţi dintre noi ajung foarte rar să bea atât de multă apă – cu toate acestea, deshidratarea este socotită adesea ca posibilă cauză pentru somnul prea puţin odihnitor peste noapte. Gândiţi-vă, de câte ori nu v-aţi trezit dimineaţa letargic şi însetat? Cei mai mulţi dintre noi se trezesc şi în timpul nopţii pentru a merge la bucătărie să bea un pahar cu apă.

În decursul următoarelor trei zile aţi putea realiza un experiment.

Începând de mâine, faceţi efortul conştient de a bea, în fiecare zi, între 1,7 şi 2,3 litri de apă, la intervale regulate – având grijă să beţi de la începutul zilei, altfel vă veţi trezi în timpul nopţii pentru a merge la baie. Pe parcursul experimentului, notaţi în jurnalul somnului cum v-aţi simţit la trezire, în fiecare dimineaţă. V-aţi simţit mai vioi, mai puţin letargic? Aveţi mintea mai „limpede”? Chiar dacă somnul vă este afectat de alţi factori şi faptul că beţi mai multă apă nu pare să aibă nici un efect, ori contează prea puţin, măcar vă realimentaţi corpul cu fluide esenţiale pentru a funcţiona la nivel optim, iar acest lucru va îmbunătăţi sănătatea şi starea voastră de spirit, în general, ceea ce va avea, în schimb, efecte benefice asupra somnului vostru.

Cum să-i prindem pe hoţii de somn

Obişnuim să bem cafea, ceai sau cola, ori să fumăm o ţigară sau să consumăm câteva beri ori pahare de vin din dorinţa de a ne relaxa, iar toate acestea sunt comportamente sociale acceptate în ziua de azi, în Occident. Dar câţi dintre noi ne dăm seama, oare, că aceste băuturi şi ţigările conţin principalii trei „hoţi de somn" – cafeina, alcoolul şi nicotina – compuşi puternici care stimulează ori deprimă creierul, având un impact considerabil asupra somnului.

Multe persoane s-ar simţi pierdute fără o cană de cafea ori de ceai care să-i ajute să înceapă ziua în forţă. Acţiunea lor stimulativă este cauzată de cafeină (ceaiul conţine mai puţină cafeină decât cafeaua, dar suficientă, totuşi, pentru a ne face să ne simţim „treji"), un compus chimic care activează centrii creierului responsabili cu starea de veghe, făcându-ne să ne simţim mai alerţi din punct de vedere mintal şi sporindu-ne rezistenţa fizică. Dar, cu cât consumăm mai multă cafeină, cu atât dezvoltăm o toleranţă mai mare la aceasta şi avem nevoie de o cantitate şi mai mare de cafeină pentru a atinge acelaşi nivel de vioiciune. În schimb, dacă reducem cantitatea şi începem să raţionalizăm consumul de cafea, puţinul pe care îl vom consuma va deveni, cu timpul, mai eficient.

Cafeina rămâne în corp timp de mai multe ore – iar în cazul femeilor însărcinate durează de până la cinci ori mai mult timp să dispară. Dacă bem multă cafea, pe parcursul întregii zile, cafeina poate să aibă efecte cumulative, creându-ne dificultăţi atât în a adormi, cât şi în a rămâne adormiţi. Pentru a ne asigura că somnul nostru nu va fi afectat de cafeină, este preferabil să evităm băuturile care o conţin, cu 10 ore înainte de ora de culcare. Dacă, într-adevăr, nu vă puteţi descurca fără plusul de energie de dimineaţă, limitaţi-vă consumul la una sau două ceşti la începutul zilei.

Însă, dacă doriţi să vă amelioraţi somnul, este mai înţelept să

adoptaţi un regim fără cafeină după orele prânzului. Dacă vă temeţi că vă va lipsi gustul de cafea sau de ceai, există produsele decofeinizate. Sau aţi putea să încercaţi băuturile pe bază de plante, precum cafeaua din rădăcină de păpădie, ori alte ceaiuri, din măceşe, mentă, chimen dulce, care sunt alternative mai sănătoase, fără chimicale. Dacă beţi, de obicei, sucuri acidulate, înlocuiţi-le cu apă minerală carbogazoasă; astfel, veţi consuma şi mai multă apă, lucru benefic pentru

organism.

În timp ce băuturile calde şi reci care conţin cafeină au rol stimulant, alcoolul produce efectul contrar. Cei mai mulţi dintre noi bem ocazional, în situaţii de socializare, sau câte un pahar seara, pentru a ne relaxa. Deşi o cantitate mică de alcool – un pahar de vin, de pildă – poate avea efecte calmante, o cantitate mai mare ne poate afecta calitatea somnului, reducând durata de somn profund şi de REM de care avem parte.

Ceai de plante pentru somn

Deşi puteţi cumpăra ceaiuri de plante din supermarketuri şi magazine naturiste, aţi putea să vă faceţi propria infuzie care să vă ajute să dormiţi. Din sugestiile următoare, alegeţi una până la trei plante şi amestecaţi-le în orice combinaţie doriţi: hamei, valeriană, muşeţel, floarea pasiunii, gura lupului, lămâiţă. Infuzaţi pantele în apă fierbinte, timp de cinci minute. Consumaţi acest ceai la începutul serii, pentru a-i da timp să îşi facă efectul înainte să mergeţi la culcare.

După ce consumăm alcool, se întâmplă destul de des să ne trezim în timpul nopţii, transpirând din greu, având palpitaţii şi o stare generală de nelinişte.

Să presupunem că v-aţi hotărât să renunţaţi complet la alcool, pentru a vă îmbunătăţi somnul. Va trebui să găsiţi o strategie care să vă vină în ajutor pentru a rezista tentaţiilor la petreceri, la recepţii şi atunci când mergeţi într-un bar cu prietenii ori cu colegii de la locul de muncă. Alegeţi vinuri sau beri fără alcool, sucuri de fructe, sau beţi apă minerală, având, însă, grijă să evitaţi sucurile acidulate bogate în cafeină, care conţin aditivi dăunători somnului. Unele baruri şi restaurante oferă şi sortimente de cocktailuri non-alcoolice, preparate pe loc, care conţin sucuri naturale din fructe, benefice pentru sănătate.

Dacă obişnuiţi să beţi un pahar de alcool „de noapte bună” înainte de a vă culca şi care să vă ajute să dormiţi, încercaţi să vă daţi seama ce motiv se află la baza acestui obicei. Gândiţi-vă la momentul în care aţi început s-o faceţi. Ce se întâmpla atunci în viaţa voastră? O făceaţi, oare, pentru că eraţi deprimaţi sau aveaţi probleme emoţionale? Poate că acum circumstanţele s-au schimbat, iar voi continuaţi să beţi înainte de culcare doar pentru că v-a intrat în obişnuinţă. Dacă situaţia stă astfel, încercaţi să înlocuiţi alcoolul cu o băutură fierbinte din lapte sau cu un ceai din plante, care să vă îndemne la somn. Dacă problemele persistă, puteţi aborda şi altfel situaţia. În loc să vă găsiţi sprijinul în alcool, obişnuiţi-vă să daţi telefon înainte de culcare unui prieten înţelegător sau unui membru apropiat al familiei, cu care să discutaţi despre grijile voastre. Astfel, vă mai vărsaţi oful, iar asta vă poate linişti şi vă poate ajuta să adormiţi mai uşor.

Cel de-al treilea hoţ de somn este nicotina, stimulant pe care îl inhalăm cu fiecare fum de ţigară. Chiar dacă efectul iniţial al nicotinei este de a-i face mai alerţi pe fumători, acesta nu durează mult, astfel că, imediat după o ţigară, ei ajung, invariabil, să se simtă relaxaţi. De aici impresia lor eronată că fumatul îi poate ajuta să doarmă. Din păcate, ceea ce fumătorii iau drept relaxare este, în realitate, satisfacţia resimţită după ce îşi potolesc pofta de nicotină, devenită dependenţă. Cu toate că adorm, imediat ce nicotina este metabolizată, creierul îi trezeşte pe fumători pentru a le reaminti că au nevoie iarăşi de nicotină. Aceasta declanşează şi secreţia de epinefrină (adrenalină), ca răspuns al corpului la stres, astfel împiedicându-ne să avem parte de somnul profund de care avem nevoie.

Cercetări recente, efectuate la Universitatea de Stat din Pennsylvania, au reuşit să dovedească faptul că somnul nostru are de suferit de pe urma fumatului. S-a constatat că fumătorilor le lua aproape de două ori mai mult timp să adoarmă decât nefumătorilor. Dar, fapt interesant, la numai două nopţi după ce s-au lăsat de fumat, foştii fumători au reuşit să adoarmă, în medie, după 18 minute, în loc de media anterioară de 52 de minute.

Nu există o „reţetă" ideală pentru a scăpa de acest obicei – metodele sunt numeroase şi variate. De exemplu, aţi putea reduce treptat numărul de ţigări, le- aţi putea înlocui cu gumă ori plasturi cu nicotină, sau aţi putea apela la metode alternative, precum hipnoterapia şi acupunctura. Mai puteţi evita şi situaţiile în care fumaţi, de obicei, şi renunţaţi la fumatul în dormitor, în special în apropierea orei de culcare.

Fitness pentru somn

Corpul nostru este construit pentru acţiuni energice, iar, dacă ducem o viaţă sedentară, stând cea mai mare parte din zi la birou sau petrecând ore în şir în maşină, spectrul natural al mişcărilor noastre ajunge să se restrângă, fapt care produce consecinţe asupra stării de bine. Dacă petrecem perioade lungi într-o singură poziţie, tensiunea se adună în muşchi, iar noaptea, când încercăm să adormim, tot acest stres fizic acumulat ne produce agitaţie, ne deranjează – corpul nostru nu reuşeşte să se relaxeze. Este începutul unui ciclu de nesomn: nu putem dormi, astfel că stăm lungiţi, treji, îngrijorându-ne de faptul că nu reuşim să adormim (şi agravând problema prin stresul adăugat astfel), ceea ce ne face să fim şi mai încordaţi şi tot aşa. Prin urmare, nu am exagera dacă am spune că o parte din insomnii sunt cauzate, pur şi simplu, de faptul că, în timpul zilei, nu ne mişcăm trupul suficient de des sau de energic. Însă pentru a vă elibera de tensiune şi a vă ajuta să dormiţi, remediul este simplu – faceţi exerciţii fizice!

Dacă vă înfioraţi chiar şi la gândul exerciţiilor, e important să vă aduceţi aminte că există şi forme uşoare, care nu vă solicită corpul până la limitele sale fizice. De exemplu, o persoană care resimte acumulări de tensiune are mult de câştigat dacă realizează câteva exerciţii uşoare (vezi pagina următoare) înainte de a merge la culcare. De asemenea, puteţi include exerciţii fizice în rutina voastră zilnică de la locul de muncă, oprind astfel excesul de stres înainte ca acesta să se acumuleze. Dacă obişnuiaţi să luaţi liftul în clădirea în care lucraţi, folosiţi scările. Puteţi începe prin a coborî doar un etaj, apoi două şi aşa mai departe. După ce v-aţi obişnuit să coborâţi până la parter, vă puteţi propune ceva mai solicitant: să urcaţi scările. Cel mai important este să începeţi de undeva. Dacă sunteţi supraponderali, dacă aveţi probleme cu inima sau o altă afecţiune medicală, ar trebui să consultaţi medicul înainte de a

începe orice tip de exerciţii fizice. Nu uitaţi, „ascultaţi-vă” corpul şi răspundeţi corect nevoilor sale.

Exerciţii înainte de somn

Exerciţiul şase

Nu este obligatoriu ca exerciţiile fizice să fie intense pentru a aduce beneficii. Stilul de viaţă sedentar ne poate afecta postura, apoi ajungem adesea să ne plângem de spatele înţepenit ori de înţepături în ceafă. O mare parte din tensiunea pe care o acumulăm într-o zi se adună în coloana vertebrală; pentru a scăpa de această încordare, înainte de a merge la culcare, puteţi face următorul exerciţiu, menit să ne ajute să adormim mai uşor, fără a ne mai trezi cu dureri musculare în timpul nopţii sau de dimineaţă.

1. *Staţi în genunchi, cu partea superioară a labei piciorului lipită de podea, şi aşezaţi fundul pe călcâie. Aplecaţi-vă înainte, întindeţi braţele în faţă şi „pliaţi” torsul peste coapse până când atingeţi podeaua cu fruntea. Rotiţi braţele şi lipiţi-le pe lângă corp, cu palmele în sus. Respiraţi rar şi adânc timp de un minut.*

2. *Ridicaţi-vă în genunchi, cu palmele pe podea, depărtate la nivelul umerilor, şi genunchii la nivelul şoldurilor. Inspiraţi, ridicând capul şi, simultan, împingeţi posteriorul în afară, curbând spatele asemenea pisicilor. Expiraţi, apoi, respiraţi regulat, menţinându-vă postura aproximativ 30 de secunde.*

3. *Inspiraţi şi aplecaţi capul, ca şi când aţi dori să priviţi printre picioare. În timp ce expiraţi, lipiţi-vă bărbia de piept. Arcuiţi spatele în*

sus şi strângeţi posteriorul spre interior. Respirând ritmic, menţineţi această postură aproximativ 30 de secunde.
4. Repetaţi mişcările de la punctul 1, respirând adânc şi rar timp de un minut.

Exerciţiul fizic acţionează asupra somnului influenţând rata metabolismului şi temperatura corpului, la fel ca dieta (vezi paginile 101-105). Diversele schimbări metabolice şi hormonale asociate exerciţiului intens sunt stimulante şi fac să crească temperatura corpului. Somnul vine mai uşor atunci când temperatura corpului este în scădere, astfel că, dacă dorim ca exerciţiile fizice să ne îmbunătăţească somnul, este necesar să terminăm programele de antrenament intensiv până la finalul după-amiezii. Din primele cercetări, s-a constatat că mersul pe banda de alergat contribuie la un somn bun în noaptea respectivă, dar numai dacă acest exerciţiu are loc cu minimum cinci sau şase ore înainte de a merge la culcare. Starea de relaxare pe care o resimţim după ce facem mişcare ne ajută şi ea să avem parte de somnul profund care ne este necesar (vezi paginile 53-55).

De cât exerciţiu fizic avem nevoie pentru a ne ameliora somnul? De mai puţin decât aţi crede, probabil – trei şedinţe de 20 de minute pe săptămână sunt suficiente, cu condiţia ca exerciţiile pe care le faceţi să fie aerobice, deoarece ele cresc consumul de oxigen, vă îmbunătăţesc respiraţia, vă fortifică inima şi circulaţia – iar toate aceste beneficii aduse sănătăţii vă vor ajuta şi să dormiţi mai bine.

Cel mai important lucru de care trebuie să ţineţi cont este că orice program de exerciţii vă va ajuta să vă amelioraţi somnul, atâta timp cât pe durata exerciţiilor vă menţineţi în intervalul recomandat al ritmului vostru cardiac. Pentru a afla care este acesta, scădeţi-vă vârsta din 220, obţinând astfel ritmul cardiac maxim în condiţii de antrenament pentru o persoană de vârsta voastră. Din acest număr calculaţi 60 şi 75 la sută, pentru a obţine limitele minime şi maxime ale intervalului recomandat în timpul exerciţiilor fizice. De pildă, dacă aveţi 35 de ani, 220-

35=185 – acesta este ritmul vostru cardiac maxim pe minut. 60 şi 75 la sută din acest număr înseamnă 111, respectiv 138, deci intervalul recomandat al ritmului cardiac în timpul exerciţiilor fizice este, în cazul de faţă, între 111 şi 138 bătăi pe minut. Este adecvat orice exerciţiu aerobic – mersul pe bicicletă, înotul, alergatul ş.a.m.d. – care creşte ritmul cardiac până la intervalul recomandat preţ de 20 de minute. Pentru a vă monitoriza ritmul cardiac în timpul exerciţiului este suficient să vă opriţi şi să vă luaţi pulsul un minut, numărând bătăile inimii.

Alegeţi o activitate sau un sport care să vă placă, astfel vă veţi simţi motivaţi să vă menţineţi programul de exerciţii fizice. Dar fiţi flexibili – dacă vă plictisiţi de înot sau de alte sporturi, la paginile următoare veţi găsi sugestii cu privire la alte exerciţii uşoare pe care le puteţi încerca. Şi, indiferent de activitatea pe care v-o alegeţi, nu exageraţi şi adăugaţi mereu cinci minute în plus, ca perioadă de încălzire, şi alte cinci minute la final, pentru a ieşi treptat din ritmul exerciţiului – altfel riscaţi să vă accidentaţi, iar durerea cu siguranţă nu e de nici un folos pentru un somn mai bun.

Metoda indiană

Yoga este o tradiţie indiană străveche, prin care este pusă în echilibru energia vitală a corpului, sau prana, printr-un amestec de posturi, exerciţii de respiraţie şi de meditaţie. Această practică de tradiţie îndelungată a ajuns populară şi în Occident ca disciplină care vine în sprijinul sănătăţii şi al dezvoltării personale. Yoga este pentru toată lumea, indiferent de vârstă sau de condiţie fizică, iar natura sa non-competitivă le permite participanţilor să progreseze în ritmul lor. Deşi este preferabil să învăţaţi de la un profesor, puteţi face şi singuri o parte dintre exerciţiile de bază.

Problemele cu somnul sunt aproape necunoscute printre yoghini – practicanţii avansaţi ai yoga. Care este secretul lor? Din păcate, nu există vreo formulă magică, iar cheia pentru a ne îmbunătăţi somnul cu ajutorul yoga stă în adoptarea unor anumite posturi, sau asane, şi în practicarea unor exerciţii de respiraţie, cunoscute sub numele de pranayama, care, împreună, ne ajută să ne relaxăm.

O şedinţă obişnuită de Hatha Yoga – tipul practicat cel mai des în Occident – constă din încălzire, urmată de o serie de posturi pentru a întinde fiecare parte a corpului, iar, apoi, de o perioadă de relaxare în care accentul cade pe controlul respiraţiei. Una din posturile cele mai simple şi mai utile este Shavasana sau Poziţia Mortului, folosită adesea la începutul şi la finalul şedinţelor de yoga. Staţi întinşi pe spate, drepţi, cu braţele pe lângă corp, palmele în sus şi picioarele la aproximativ 50 cm distanţă unul de altul. Închideţi ochii şi respiraţi adânc. Întoarceţi capul de pe o parte pe alta, pentru ca mai întâi o ureche, apoi şi cealaltă, să atingă solul. Apoi, readuceţi-vă capul înapoi în poziţia de mijloc şi concentraţi-vă asupra respiraţiei timp de cel puţin cinci minute sau până când vă simţiţi complet relaxaţi.

Cum combatem stresul cu ajutorul respiraţiei

Exerciţiul şapte

Faceţi acest exerciţiu la sfârşitul unei zile stresante. El combină respiraţia cu mişcările de braţe, pentru a scăpa de încordare şi a pregăti corpul pentru somn. Dacă îl faceţi cu 20 de minute înainte de a merge la culcare, vă va ajuta să aveţi o respiraţie lentă şi regulată, pentru un somn bun întreaga noapte.

1. Staţi pe un scaun cu braţele atârnând de o parte şi de cealaltă a corpului şi cu ochii închişi. „Opriţi” acea parte a minţii care vă analizează gândurile şi încercaţi să alungaţi confuzia din minte. Timp de două sau trei minute, concentraţi-vă asupra ritmului respiraţiei.

2. Inspirând uşor, ridicaţi puţin braţele, încrucişaţi-le în faţa corpului şi ridicaţi- le deasupra capului, desfăcându-le în timp ce le ridicaţi. Apoi expiraţi şi coborâţi încet braţele înapoi pe lângă corp. Întreaga mişcare ar trebui realizată dintr-o singură rotire. Repetaţi mişcarea de patru ori.

3. Inspiraţi şi ridicaţi braţele în lateral şi în sus, atingându-vă vârfurile degetelor deasupra capului. Expiraţi atunci când coborâţi braţele. Repetaţi de trei ori.

4. Inspiraţi, întinzându-vă braţele în faţa pieptului, cât de mult puteţi.

Fără să le îndoiţi, ridicaţi-le deasupra capului. Expiraţi în timp ce coborâţi braţele. Repetaţi de două ori.

Tradiţii chinezeşti

În medicina chineză, se consideră că insomnia apare dintr-un dezechilibru în fluxul de qi (energie), distribuit către principalele organe ale corpului pe 12 canale numite meridiane. Fluxul de qi este efectul combinat a două forţe, yin şi yang, care pot fi considerate aspecte opuse, dar complementare ale principiului universal – de exemplu, întuneric şi lumină, bărbat şi femeie etc. Nimic nu este însă yin în întregime, nici yang complet – sămânţa unuia din principii este mereu prezentă în celălalt.

Cele 12 organe principale ale corpului (corespunzătoare celor 12 meridiane) sunt împărţite: şase sunt yin, iar şase sunt yang. În timp ce somnul normal este compus din cicluri alternante de yin şi yang, tulburările de somn apar atunci când un anumit organ pierde echilibrul dintre cele două principii. De pildă, faptul că suntem neliniştiţi noaptea, trezindu-ne şi adormind mereu la loc, sugerează un dezechilibru la nivelul rinichiului; dacă ne trezim frecvent mai devreme decât trebuie, vezica biliară are probleme; iar somnul perturbat de vise agitate sugerează un dezechilibru al ficatului sau al inimii. Chinezii au dezvoltat o serie amplă de exerciţii care pot fi folosite pentru a aduce în echilibru yin şi yang în corpul nostru şi pentru a regla fluxul de qi. În continuare, vom explora câteva dintre tradiţiile care ar putea fi de folos somnului nostru, precum străvechile arte ale T'ai Chi, Qigong şi ale presopuncturii.

Disciplina T'ai Chi este o formă de meditaţie prin mişcare, care ameliorează circulaţia energiei vitale a corpului şi ajută mintea să se concentreze. Pentru a dormi, ne poate fi de folos cu precădere felul în care T'ai Chi combină exerciţiile fizice cu cele mintale, prin care uşurează tensiunea fizică, relaxând muşchii, şi calmează mintea. Mişcările şi ritmul exerciţiilor T'ai Chi încurajează echilibrul, coordonarea, controlul cu precizie al muşchilor şi flexibilitatea.

Se crede că T'ai Chi ar fi fost inventat, într-o primă formă, în secolul al Vl-lea, de călugărul indian Bodhidharma care a creat o combinaţie de meditaţie şi mişcare cu ajutorul căreia să amelioreze starea fragilă de sănătate a confraţilor săi. Primele 13 poziţii şi atitudini din T'ai Chi au fost inventate la finele secolului al XlV-lea, ca poziţii statice, şi au evoluat ulterior într-o serie de mişcări continue. Deşi în decursul secolului al XVII-lea T'ai Chi s-a dezvoltat ca artă marţială, a continuat să pună accentul pe minte şi pe relaxare, mai degrabă decât pe forţă şi putere. Nu necesită nici un echipament special, iar mişcările pot fi executate de către oricine, indiferent de vârstă sau de condiţie fizică. Astăzi, în China, grupuri mari de persoane practică T'ai Chi în aer liber, la primele ore ale dimineţii, pregătindu-se pentru ziua care tocmai începe. Există, însă, şi mişcări T'ai Chi mai potrivite pentru seară, fiind utile pentru relaxare.

Unul din exerciţiile rapide şi simple pe care le-aţi putea încerca se concentrează pe relaxarea umerilor şi a braţelor şi ar trebui executat cu aproximativ o oră înainte de culcare. Stând în picioare, cu picioarele depărtate până la nivelul umerilor, aşezaţi-vă palma stângă pe umărul stâng şi palma dreaptă pe umărul drept. Faceţi apoi mişcări circulare cu coatele, începând cu 30 de secunde de rotaţii în faţă şi continuând cu 30 de secunde de rotaţii în spate. Ridicaţi apoi braţele astfel încât să fie paralele cu solul, întinzând palmele cât mai mult puteţi. Ridicaţi încet mâna dreaptă cât de sus puteţi, în acelaşi timp coborând braţul stâng pe lângă corp. Menţineţi 10 secunde această poziţie, apoi repetaţi-o cu braţele în direcţia opusă. Repetaţi exerciţiul de două ori.

O altă activitate chineză care creşte în popularitate în Occident este Qigong, pe care mulţi oameni îl practică datorită interesului lor pentru T'ai Chi. Unele persoane chiar consideră T'ai Chi, de fapt, o formă dinamică de Qigong, principiile de bază ale celor două discipline fiind, în mare parte, aceleaşi. Qigong a început să fie practicat în China cu peste 5 000 de ani în urmă. De atunci, a fost dezvoltat şi perfecţionat atât de învăţaţii budişti şi daoişti, cât şi de doctori ori de practicanţii artelor marţiale.

Qigong ajută somnul îmbunătăţind energia qi a corpului printr-o combinaţie de mişcări şi de posturi fizice, prin controlul respiraţiei şi tehnici de meditaţie. Puteţi încerca un exerciţiu de relaxare care consolidează fluxul de qi la nivelul rinichilor – deoarece dezechilibrele acestei zone vă afectează somnul în mod special (rinichii sunt amplasaţi de o parte şi de cealaltă a coloanei vertebrale, deasupra mijlocului şi în spatele coastelor). Întindeţi-vă pe spate, pe podea, ridicând şi îndoind piciorul drept spre exterior, în aşa fel încât laba piciorului drept să se sprijine sub genunchiul stâng. Puneţi mâna stângă, cu palma în sus, sub rinichiul stâng şi aşezaţi mâna dreaptă, cu palma în jos, peste buric. Apoi, imaginaţi-vă că mâna stângă vă încălzeşte rinichiul, iar energia intră în corp dinspre mâna dreaptă, prin buric şi ajunge la rinichiul stâng. Repetaţi aceeaşi poziţie şi pentru partea opusă a corpului (cu piciorul stâng îndoit).

Şi străvechea artă a presopuncturii poate fi utilă în tratarea insomniei. Bazată pe aceleaşi principii ca acupunctura, presopunctura este o tehnică prin care punctele vitale de energie, numite puncte de presiune, sunt apăsate sau masate cu degetele mari de la mâini ori cu degetele mijlocii şi arătătoare, pentru a restabili echilibrul qi-ului corpului. Presopunctura poate fi folosită de către oricine doreşte să se ajute singur sau ca o formă de „prim-ajutor” chinezesc din partea unui partener ori a unui prieten.

Presopunctură pentru un somn mai bun

Exerciţiul opt

Încercaţi următorul exerciţiu de presopunctură în fiecare noapte, cu o oră înainte de a merge la culcare, apoi din nou, chiar înainte să încercaţi să adormiţi. Faceţi astfel timp de minimum două săptămâni – chiar mai mult, dacă este posibil – pentru a putea observa o îmbunătăţire semnificativă a somnului.

1. Folosind vârfurile degetelor mijlocii şi arătătoare, apăsaţi creştetul capului, timp de aproximativ 30 de secunde.

2. Cu vârfurile degetelor mari, efectuaţi mici mişcări circulare, simultan la ambele capete dinspre exterior ale sprâncenelor, tot pentru 30 de secunde. Apoi, cu buricele degetelor mari, ştergeţi marginile de sus, apoi de jos ale orbitelor, dinspre colţurile interioare ale ochilor înspre exterior. Pentru a continua, frecaţi-vă palmele până când simţiţi că se încălzesc, apoi acoperiţi-vă ochii cu ele timp de aproximativ 45 de secunde. Încheiaţi aşezând uşurel podul palmei peste pleoapele închise, 30 de secunde.

3. Sprijinindu-vă mâna stângă în mâna dreaptă (ambele mâini cu palmele în sus) găsiţi punctul de presiune (cunoscut ca Inimă 7) localizat în cuta pe care o face încheietura în dreptul degetului mic. Apăsaţi intermitent acest punct cu vârful degetului mare, în jur de un minut. Repetaţi aceeaşi procedură la încheietura dreaptă.

4. Găsiţi punctul de presopunctură localizat între tendoane, pe partea interioară a antebraţului stâng, la aproximativ 5 cm distanţă de încheietura mâinii stângi, şi efectuaţi mişcări circulare scurte şi apăsate cu degetul mare timp de un minut. Repetaţi această mişcare de frământare şi la antebraţul drept.

Băi pentru un somn mai bun

Conform principiilor hidroterapiei chinezeşti, problemele pe care le avem cu somnul pot fi ameliorate dacă facem o baie caldă care să dureze între 15 şi 20 de minute, cu aproximativ jumătate de oră înainte de culcare. Se crede că acestea favorizează atât fluxul constant de qi, cât şi o mai bună circulaţie a sângelui. Această idee este confirmată de anumite experimente asupra somnului realizate în Occident, care arată că băile calde făcute chiar înainte de a merge să dormim grăbesc, într-adevăr, venirea somnului, mai ales în cazul persoanelor în vârstă. Pentru un efect şi mai puternic, putem adăuga în apa de baie anumite plante medicinale – muşeţel, de exemplu (care are proprietăţi sedative). Adăugaţi două linguriţe de plante în apă clocotită şi lăsaţi-le la infuzat 10 minute. Apoi, printr-o strecurătoare, turnaţi-le în apa din cada de baie.

Medicina chineză atrage atenţia că nu este bine să petrecem o perioadă prea lungă de timp în cadă şi nici ca apa să aibă o temperatură prea ridicată, deoarece poate provoca o creştere a temperaturii corpului care să dăuneze somnului. Chiar dacă imediat după ce faceţi o baie fierbinte vă veţi simţi relaxaţi, ceva mai târziu veţi ajunge să vă simţiţi însetaţi şi agitaţi. Mai ales femeile aflate la menopauză trebuie să evite băile aburinde, deoarece căldura le poate provoca bufeuri inconfortabile şi transpiraţie nocturnă.

Băile de picioare cu efect hidroterapeutic, făcute chiar înainte de culcare, sunt o altă metodă de stabilizare a fluxului de qi, venind şi ele în sprijinul somnului. Umpleţi cu apă două vase mari, unul cu apă fierbinte (puţin mai fierbinte decât temperatura cu care sunteţi obişnuiţi când faceţi baie), iar altul cu apă rece. Este important ca nivelul apei să treacă de glezne. Introduceţi amândouă picioarele în apa fierbinte timp de trei minute, apoi scufundaţi-le 30 de secunde în apa rece. Repetaţi procedura de patru ori, apoi uscaţi-vă picioarele, încălţaţi o pereche de şosete

călduroase şi mergeţi la culcare.

Respiraţi şi calmaţi-vă

Exerciţiul nouă

Atunci când aveţi mai multă nevoie decât de obicei de un somn bun – de exemplu, înainte de a merge la un interviu pentru un loc nou de muncă – încercaţi următorul exerciţiu de respiraţie, eficient mai ales după ce aţi făcut baie şi sunteţi relaxaţi. Veţi avea nevoie de lemn de agar (Lignum aquilaria agallocha), renumit pentru efectele pe care le are asupra somnului, şi de câţiva cărbuni pentru arderea tămâiei – ambele pot fi cumpărate din magazinele naturiste chinezeşti.

1. Pregătiţi lemnul de agar, pisându-l până se transformă într-o pulbere nu foarte fină, sau rupându-l în bucăţele mici. Puneţi cărbunele într-un vas pentru arderea tămâiei sau pe orice tip de vas neinflamabil şi daţi-i foc.

2. Stând aşezaţi lângă vas, presăraţi lemnul de agar peste cărbune. Închideţi ochii şi respiraţi adânc timp de două minute, învăluiţi de mirosul lemnului aromatic.

3. Deschideţi ochii, aplecaţi-vă deasupra cărbunelui (cu faţa la distanţă de minimum 50 cm) şi inhalaţi uşor fumul care se ridică. Respiraţi adânc şi ritmic. După câteva minute ar trebui să resimţiţi o senzaţie foarte puternică de calm. Concentraţi-vă asupra sentimentului de linişte un minut.

4. Stingeţi cărbunele rămas şi mergeţi direct la culcare.

O atingere aducătoare de linişte

Atunci când dorim să ne îmbunătăţim calitatea somnului ar trebui să avem în vedere şi un instrument valoros, care ne stă la îndemână de când ne-am născut, dar pe care îl ignorăm adesea – puterea liniştitoare a atingerii. Încă din cele mai vechi timpuri, atingerea corpului cu mâinile, prin masaj, a fost folosită peste tot în lume pentru a aduce vindecare, pentru a readuce echilibrul în corp şi pentru a încuraja un somn care să ne reînvigoreze şi să ne refacă puterile.

Oamenii sunt fiinţe tactile – suntem sensibili la atingere încă dinainte să ne naştem, iar, după ce venim pe lume, continuăm, de-a lungul întregii noastre vieţi, să râvnim la această formă simplă de contact. Dar solicitările vieţii stresante din zilele noastre nu lasă prea des loc pentru contact fizic, aşa că ne distanţăm adesea de persoanele iubite, iar tensiunile emoţionale şi fizice se acumulează. Masajul oferă o cale terapeutică de a ne relaxa unii pe alţii.

Atingerea ţine de instinct. Chiar dacă nu ne dăm seama, toţi ştim cum să facem un masaj. Atunci când copilul nostru se loveşte, de exemplu, prima reacţie este să frecăm zona afectată, pentru a calma durerea. Iar masajul reciproc este una din cele mai simple şi mai plăcute modalităţi prin care să ne relaxăm alături de partenerul nostru, venind în sprijinul unui somn bun (vezi paginile 78-79).

De câte ori nu vă puneţi palma pe umărul opus, frământând ori frecând acea zonă pentru a o elibera de tensiune – voi şi numai voi sunteţi singurele persoane care pot şti locul exact în care s-a acumulat tensiunea. Fără să vă daţi seama, poate, această acţiune aproape instinctivă este o formă de automasaj. Cu toate că percepem masajul, de obicei, drept un lucru făcut de o persoană alteia, automasajul poate fi un instrument util în

înlăturarea tensiunii atunci când altă persoană nu se află în preajma noastră.

Mişcări care alungă tensiunea

Exerciţiul zece

Atunci când sunteţi stresaţi şi obosiţi din pricina lipsei de somn, semnele se observă mai întâi pe chipul vostru. Un masaj facial făcut înainte de culcare v-ar elibera de tensiune şi ar aduce îmbunătăţiri felului în care arătaţi, crescând circulaţia sanguină la nivelul pielii; nu numai că veţi dormi mai adânc, dar la trezire vă veţi şi simţi şi veţi arăta odihniţi.

1. Faceţi o baie caldă, calmantă, pentru a vă pregăti, ori creaţi o stare de linişte, scăzând intensitatea luminilor şi ascultând muzică pentru relaxare.

2. Aşezaţi-vă pe podea ori pe un scaun şi sprijiniţi-vă cu perne, în aşa fel încât să vă simţiţi confortabil.

3. Cu braţele extinse în lateral şi îndoite, puneţi degetele arătătoare şi mijlocii ale ambelor mâini pe frunte, între linia părului şi sprâncene. Cu mişcări scurte, circulare, frecaţi-vă fruntea timp de unul sau două minute.

4. Cu aceleaşi mişcări de rotaţie, masaţi-vă tâmplele, având grijă să nu apăsaţi prea tare această zonă sensibilă. Continuaţi un minut sau două.

5. Puneţi-vă degetele mijlocii şi arătătoare pe pometi şi masaţi-i unul sau două minute, folosind tot mişcări scurte, circulare. (Această parte a masajului vă ajută în mod special dacă aveţi tendinţa, în timpul somnului, să vă încleştaţi maxilarele ori să scrâşniţi din dinţi.)

6. Apăsaţi uşor, cu degetele mari, marginea superioară a orbitelor, de fiecare parte a nasului. Menţineţi poziţia aproximativ 10 secunde. Repetaţi de cinci ori.

Plante şi aromaterapie

În jurul anului 3000 î.Hr., au apărut primele civilizaţii ale lumii, în Mesopotamia, Orientul Apropiat. Se cunosc puţine despre practicile lor de vindecare, dar, dintre cele 30 000 de tăbliţe de lut care s-au păstrat, aproximativ 1 000 vorbesc despre medicina naturistă; sunt evidenţiate plante, precum ienupărul, şi uleiuri, cum este cel din cedru.

Vechii egipteni foloseau parfumul anumitor plante în timpul ritualurilor religioase, pentru a atinge un nivel mai înalt al conştiinţei sau o stare de linişte. Mai recent, în 1928, chimistul francez Henri Gattefosse introduce termenul „aromathérapie”. Arzându-şi grav mâna în timpul unei explozii, Gattefosse şi-o scufundă într-o cuvă cu lavandă, apoi observă că arsurile se vindecă repede, lăsând puţine cicatrici. Acest fapt l-a încurajat să cerceteze efectele terapeutice ale lavandei şi ale altor uleiuri din plante.

De obicei, medicii naturişti nu prescriu plantele ca antidot pentru boli, ci, mai degrabă, ca mecanisme de potenţare pentru diverse funcţii fiziologice care să ajute apoi corpul să se vindece singur. În ceea ce priveşte ameliorarea somnului, plantele se folosesc pentru a ajuta corpul să combată durerile (psihice ori fizice) care conduc la insomnie; cauza acesteia poate să fie adesea anxietatea, desigur, însă braţele sau picioarele care dor, răcelile, gripa ori durerile de stomac ne perturbă şi ele somnul.

Remediile naturiste nu sunt doar practice, pot fi şi plăcute – încercaţi să faceţi infuzii din plante; puneţi câteva picături de esenţă din plante în apa în care urmează să vă îmbăiaţi sau folosiţi un vas pentru aromaterapie şi inhalaţi aroma plantelor ca parte dintr-un exerciţiu făcut înainte de a merge la culcare. În special persoanele care suferă de insomnie au de câştigat dacă beau ceaiuri din plante sau folosesc aromaterapia.

Multe plante ajută în mod deosebit la îmbunătăţirea somnului şi

la vindecarea insomniei. În continuare vom enumera câteva dintre plantele cele mai cunoscute şi mai eficiente, detaliind modul în care pot fi luate de obicei, ori folosite pentru ameliorarea somnului. (Înainte de a consuma sau de a aplica aceste remedii, este preferabil să consultaţi un medic naturist sau un aromaterapeut calificat.)

Macul californian

Această plantă este cunoscută ca alternativă care nu dă dependenţă ca la macul din care se extrage opiul. Era folosită de nativii din America de Nord pentru a-şi uşura durerile de dinţi. Cunoscută ca sedativ, se spune că ar fi utilă pentru a-i calma pe copiii exagerat de energici. Se foloseşte în infuzii.

Hamei

Florile de hamei se folosesc foarte mult la tratarea insomniei. Se poate face o infuzie care să reducă anxietatea, stresul şi durerea, în general. Această plantă are reputaţia de tranchilizant, sedativ şi ajutor în digestie şi poate să ne reducă dorinţa de a consuma alcool. Deşi nu au fost efectuate comparaţii oficiale, unii medici naturişti consideră că hameiul ar induce somnul mai repede decât valeriana. Nu ar trebui să luaţi hamei dacă aveţi stări de depresie.

Cum să faceţi o pernă din plante medicinale

Unele persoane consideră că pernele din plante îi ajută să doarmă. Dacă doriţi să vă faceţi o astfel de pernă, umpleţi un săculeţ mic din material textil cu levănţică, coji de portocală şi

cuişoare. Adăugaţi apoi încă una sau două plante (vezi paginile 135-137) despre care credeţi că ar avea efect terapeutic. Adăugaţi câteva picături de ulei vegetal, apoi legaţi sacul cu o fundă sau cu sfoară şi puneţi-l sub perna voastră principală. Reumpleţi cu regularitate sacul de sub pernă.

Lemn câinesc jamaican

Scoarţa acestui copac, care creşte în Caraibe, Mexic şi în statul Texas, se usucă pentru a fi folosită sub formă de extract lichid ori de pulbere. Este un remediu puternic împotriva insomniei, dar nu ar trebui luat de către femeile însărcinate ori de suferinzii de probleme cardiace. Ar trebui folosit numai conform indicaţiilor unui practician calificat.

Papucul doamnei

Folosită de nativii din America de Nord ca tranchilizant, rădăcinile acestei plante tratează insomnia asociată cu stresul, tensiunea emoţională şi anxietatea. Rizomii, ori rădăcinile, sunt uscaţi şi folosiţi la infuzii, sub formă de extracte lichide ori sub formă de pulbere.

Levănţică

Florile acestei plante sunt cunoscute pentru efectele antidepresive şi antispasmodice. Literatura naturistă sugerează că lavanda este benefică în special pentru persoanele care suferă de depresie, ameliorându-le somnul, şi este unanim considerată un ajutor împotriva insomniei la persoanele în vârstă. Uleiul poate fi adăugat în apa de baie ori folosit la masaj.

Mentă

Această plantă se foloseşte ca ajutor în digestie, ca decongestionant, anestezic şi germicid. A fost, de asemenea, aprobată de către Autoritatea pentru Supravegherea Alimentelor şi a Medicamentelor din SUA ca remediu pentru răceală. Se spune că menta alină multe dintre simptomele care ne pot afecta somnul obişnuit. Este utilă în caz de spasme ori de dureri de cap şi este utilă pentru a trata nervozitatea, insomnia şi ameţeala. Se foloseşte sub formă de ceai.

Beneficiile lavandei

Lavanda reprezintă unul dintre principalele uleiuri aromatice folosite pentru a încuraja somnul. Uleiul poate fi utilizat în multe feluri. Îi puteţi inhala vaporii sau, în amestec cu alt ulei, îl puteţi folosi pentru a vă masa partenerul. Această mixtură poate fi adăugată şi în cada de baie. Ca alternativă, umeziţi o bucată de pânză cu apă caldă amestecată cu câteva picături de ulei de lavandă şi puneţi-o pe frunte.

Muşeţel roman

Folosite, în primul rând, pentru proprietăţile antispasmodice şi antiinflamatoare, din florile acestei plante se face şi un ceai cu efect uşor sedativ, util în alinarea anxietăţii şi a insomniei.

Valeriană

Valeriana este recunoscută ca sedativ atât de medicina alternativă, cât şi de cea convenţională. Rădăcinile plantei se folosesc în infuzii pentru tratarea insomniei. Se comercializează şi sub formă de tablete şi este una din puţinele plante testate cu ajutorul unor tehnici ştiinţifice consacrate. Cercetările au arătat că valeriana poate ameliora somnul fără a produce pacienţilor obişnuita stare de
„mahmureală” asociată medicaţiei pentru somn.

Minte şi somn

Creierul este organul în care au loc procesele de gândire, iar mintea este conştiinţa care conferă gândurilor noastre context şi sens. Aşa cum am văzut, unele dificultăţi legate de somn sunt provocate de modul în care creierul nostru reglează feluritele cicluri fizice asupra cărora nu putem exercita un control voluntar, aşa cum este ceasul biologic. Se pot produce, însă, şi alte perturbări, rezultate ale activităţii mentale pe care o generăm conştient, cum ar fi faptul că ne facem griji, iar aceste probleme pot fi abordate direct dacă învăţăm cum să ne relaxăm.

În acest capitol, vom explora modalităţile în care ne putem pregăti mintea pentru un somn revigorant, inspirându-ne atât din tehnici străvechi, cât şi din altele moderne. Unele dintre aceste metode – cum ar fi meditaţia – provin din calea spirituală spre iluminare urmată în budism, hinduism şi alte religii orientale, în timp ce altele, cum ar fi tehnicile mai recente de vizualizare şi hipnoterapie, utilizează imaginaţia şi puterea creativă a minţii pentru a ne ajuta să ne îmbunătăţim calitatea somnului.

Cum alungăm grijile

Atunci când nu putem dormi, de obicei, este de vină disconfortul fizic sau, şi mai adesea, cel mental. Ne spunem că: „nu sunt în stare să mă relaxez”, „mă trezesc cu mintea luând-o razna”, „mă gândesc fără oprire la x, y, z”, „mă îngrijorează că nu dorm şi nu ştiu ce efecte va avea asta asupra mea”, iar lista ar putea continua. Putem învăţa „managementul gândurilor” – este una din cele mai bune metode pentru a lupta cu lipsa de somn pe care o provoacă grijile. Alungând din minte gândurile obsesive, care ne produc anxietate şi ne încurajează să rămânem treji, am putea găsi cheia unui somn bun. Dar cum putem să nu ne mai dorim să schimbăm situaţii trecute care încă ne provoacă furie sau jenă? Şi cum rezolvăm situaţiile în care stăm întinşi în pat, treji, temându-ne de ceea ce se poate întâmpla în viitor?

Putem încerca să privim anxietăţile legate de trecut dintr-o perspectivă mai largă – ar fi un început bun. Unii dintre noi avem tendinţa de a avea o viziune distorsionată asupra vieţii. Totul este fie alb, fie negru – în orice situaţie am fi, o considerăm fie un succes deplin fie un eşec lamentabil, deşi cele mai multe din situaţiile în care ne putem afla pe parcursul vieţii sunt, de fapt, definite de nuanţe de gri. E bine (şi sănătos) să vă impuneţi standarde înalte şi să încercaţi să analizaţi de ce, de exemplu, aţi obţinut la un examen doar nota 9 când vă aşteptaţi să luaţi 10, dar trebuie şi să învăţaţi cum să acceptaţi şi să recunoaşteţi că şi nota 9 este bună. Ca posibilă abordare, înarmaţi-vă cu afirmaţii pozitive, care să le scoată din luptă ce cele negative. De pildă, dacă vă condamnaţi constant la eşec pentru că vă stabiliţi singuri nişte ţinte perfecţioniste, aţi putea să faceţi următoarele afirmaţii, înainte de a merge la culcare: „E OK să fii ceva mai puţin perfect” sau „Nimeni nu e perfect” ori „Nimeni nu-mi zice că trebuie să fiu perfect”. Dacă repetaţi afirmaţia aleasă de cel puţin 10 ori pe noapte, mesajul său va ajunge, încet încet, spre inconştient.

Păsările păcii

Exerciţiul unsprezece

Dacă nu reuşim să lăsăm deoparte anxietatea când mergem la culcare ori atunci când ne trezim în timpul nopţii, vom avea parte de insomnii. Rezervaţi-vă aproximativ 30 de minute, în fiecare seară, doar pentru a vă ocupa de grijile voastre. Ar putea să fie util să le scrieţi pe hârtie, notând, de asemenea, posibilele acţiuni pe care le puteţi întreprinde ziua următoare pentru soluţionarea lor. Încercaţi apoi următorul exerciţiu, pentru a vi le alunga din minte atunci când vă pregătiţi de culcare.

1. Aşezaţi-vă confortabil şi închideţi ochii. Concentraţi-vă atenţia spre interior şi asupra respiraţiei. Inspiraţi încet şi profund până când începeţi să vă relaxaţi.

2. Imaginaţi-vă că sunteţi înconjuraţi de un stol de păsări negre, care zboară de jur împrejurul vostru şi se chinuie să vă atragă atenţia. Păsările simbolizează anxietăţile voastre – cea mai mare dintre ele fiind o reprezentare a preocupărilor cele mai presante şi tot aşa. Concentraţi-vă asupra celei mai mari dintre păsări şi asupra grijii pe care aceasta o reprezintă. În timp ce îşi ia avânt spre voi, prindeţi-o cu mâinile. Simţiţi cât este de uşoară şi întrebaţi-vă cum de ceva atât de neînsemnat v-a putut apăsa mintea cu atâta greutate.

3. Daţi drumul apoi păsării negre şi, împreună cu ea, daţi drumul şi grijii voastre. Priviţi cum se îndepărtează pasărea în zbor, devenind din neagră albă în timp ce se îndreaptă spre înălţimi.

4. Repetaţi acest proces cu cât de multe păsări puteţi, rezervându-vă câteva momente după ce daţi drumul fiecăreia dintre ele pentru a vă bucura de uşurarea pe care o simţiţi.

Imediat ce începeţi să acceptaţi trecutul, probabil veţi constata că vă bucuraţi de o nou-descoperită încredere în viitor. Dacă, însă, continuaţi să vă îngrijoraţi constant că urmează să se întâmple tot ce e mai rău, folosiţi aceeaşi metodă, de data aceasta spunându-vă: „Chiar dacă îmi fac griji sau nu, rezultatul va fi acelaşi" sau „Adesea lucrurile se rezolvă mai bine decât mă aştept eu". Principiul este acelaşi: înlocuiţi pesimismul cu un mesaj optimist.

Tot ca formă utilă de „management al gândurilor", încercaţi să analizaţi cât de obiectiv puteţi dacă grijile voastre sunt justificate ori le priviţi eronat. În nopţile fără somn, este foarte uşor să ajungeţi la deducţii negative lipsite de orice dovadă în sprijinul lor – concentrându-vă, de exemplu, numai asupra aspectelor neplăcute sau nefavorabile ale unei situaţii şi nesocotind ori negând aspectele ei pozitive. Ori poate credeţi că, deoarece simţiţi că aţi eşuat într-o anume situaţie, veţi eşua, în mod automat, în orice încercaţi să faceţi. Dacă acest raţionament vi se pare cunoscut şi vă faceţi vinovaţi de el atunci când nu puteţi dormi, încercaţi următoarea tehnică de privire a grijilor voastre dintr-o perspectivă mai largă.

Să presupunem că tocmai aţi fost la un interviu pentru un nou loc de muncă, iar acum aşteptaţi să fiţi anunţaţi care este rezultatul. Între timp, somnul v-a fost afectat: vă treziţi în timpul nopţii şi derulaţi în minte interviul, iar şi iar. Simţiţi că nu v-aţi descurcat bine şi nu vă aşteptaţi să vă fie oferită slujba. Călătoriţi însă acum, cu mintea, înapoi la interviu şi închipuiţi-vă că sunteţi voi persoana care pune întrebările. Derulaţi interacţiunea exact aşa cum vi-o amintiţi, numai că, de această dată, priviţi-vă prestaţia din perspectiva unui examinator rezonabil şi cu experienţă. De pildă, acolo unde voi aţi simţit, poate, că întrebările despre procedura de creştere a salariului şi despre prime v-au făcut să păreţi mercantil, e posibil ca examinatorul să fi simţit că

asemenea întrebări demonstrau faptul că ştiţi să vă apreciaţi atât pe voi cât şi aptitudinile voastre şi că vă aşteptaţi să fiţi plătiţi corect pentru ele.

Atunci când faceţi un astfel de exerciţiu vă este util să notaţi tot ceea ce descoperiţi, pentru a putea cântări „dovezile”, atât pe cele care sprijină cât şi pe cele care contrazic felul în care aţi evaluat iniţial situaţia. Faceţi două coloane, iar în prima treceţi propriile impresii despre respectiva situaţie. În a doua notaţi impresiile pe care şi le-ar fi putut face cealaltă sau celelalte persoane care au fost de faţă, precum şi felul în care s-ar fi putut ele simţi în acea situaţie. După ce adunaţi datele, reflectaţi la diferitele interpretări, care pot varia – de la cele care vă susţin punctul de vedere până la cele care îl contrazic în totalitate – şi hotărâţi care vi se par cele mai plauzibile. Aţi putea să ajungeţi şi la concluzia că instinctul vostru a fost corect – lucrurile s-ar fi putut desfăşura mai bine – dar, la fel de bine, v-aţi putea da seama că interacţiunea ori experienţa nu a fost nici pe departe atât de neplăcută cum credeaţi la început. Acest fel de a vă evalua şi analiza grijile va reuşi cel puţin să vă facă să le vedeţi cu mai multă imparţialitate. Ceea ce vă poate ajuta apoi să luptaţi împotriva tendinţei de a distorsiona realitatea, iar grijile să nu vă mai perturbe somnul pe viitor.

Cum ne eliberăm de furie

Furia este o formă de răspuns la stres, care implică atât corpul, cât şi mintea. Atunci când avem gânduri de furie corpul reacţionează în consecinţă: secretă epinefrină (adrenalină), ritmul cardiac creşte, iar muşchii se tensionează. Suntem pregătiţi, gata de acţiune. Această stare de excitare este în opoziţie cu starea necesară pentru somn. Este, deci, vital să ne ocupăm de starea de furie înainte de a merge la culcare, altfel vom fi prea agitaţi pentru a mai dormi.

Unul din modurile în care ne putem ameliora somnul este să avem mereu la dispoziţie o „cale de evacuare” pentru agresivitatea din noi. Furia acumulată şi înăbuşită poate produce perturbări majore ale somnului, iar această emoţie puternică ne poate face iritabili, agresivi, construind astfel un cerc vicios. Dar cum ar trebui să ne eliberăm de furie? Există multe abordări diferite. Puteţi face exerciţii fizice, vă puteţi apuca de un sport, precum squash[3] ori tenis, puteţi merge să vă antrenaţi la sală sau puteţi învăţa graţia şi disciplina unei arte marţiale precum T'ai Chi (vezi paginile 120-122). Sau poate aţi prefera să practicaţi yoga ori tehnicile de meditaţie şi de vizualizare. Furia acumulată va fi eliminată prin practicarea oricăreia dintre aceste discipline, care va aduce şi beneficii sănătăţii, în general, ameliorându-vă, desigur, şi somnul.

Pe măsură ce se apropie ora de culcare, este mai bine să evitaţi certurile şi confruntările. Dar ce puteţi face dacă vă treziţi deodată într-o astfel de situaţie? Aţi putea încerca să vă eliberaţi de furie scriind ceea ce simţiţi pe o bucată de hârtie şi rupând-o apoi. Dacă nu funcţionează nimic altceva, încercaţi să vă liniştiţi lovind cu pumnul într-o pernă, o singură dată, ca o izbucnire de emoţie brută.

Joc asemănător tenisului de câmp (n.red.)

Cum lăsăm furia în urmă

Exerciţiul doisprezece

Dacă vă aflaţi în situaţia în care furia faţă de o anume problemă vă ţine treji, încercaţi următorul exerciţiu care să vă ajute să scăpaţi de sentimentele de furie şi să vă eliberaţi de tensiune.

1. Găsiţi un obiect mic şi rigid, cum ar fi o monedă mare ori o pietricică. Aşezaţi-vă comod şi strângeţi obiectul în palmă cât de tare puteţi, numărând în acelaşi timp până la 10 (veţi observa că veţi avea tendinţa să vă ţineţi respiraţia). Expiraţi şi slăbiţi strânsoarea asupra obiectului, de această dată numărând până la cinci. Strângeţi obiectul în palmă apoi slăbiţi strânsoarea de trei ori la rând.

2. Ţinând obiectul în mână, goliţi-vă mintea de gânduri şi concentraţi-vă asupra respiraţiei – inspirând şi expirând lent, profund, în ritm egal, timp de aproximativ cinci minute. Dacă gânduri nedorite vi se strecoară în minte, încercaţi să le analizaţi cu detaşare – recunoscându-le existenţa, dar lăsându-le să vină şi să plece fără să reacţionaţi la ele.

3. Reflectaţi liniştiţi la sentimentele voastre. Admiteţi că aveţi dreptul să fiţi supăraţi, însă încercaţi să acceptaţi că evenimentele şi comportamentele nedorite fac parte din viaţă şi luaţi hotărârea să abordaţi constructiv sentimentele negative. Deschideţi palma şi mângâiaţi moneda ori pietricica, apoi puneţi-o într-un sertar sau într-un dulap. Aţi lăsat furia în urmă. Vă simţiţi împăcaţi cu voi înşivă.

Puterea meditaţiei

Meditaţia, ca proces de liniştire conştientă a corpului şi, mai ales, a minţii în scopul unei relaxări profunde, se practică în Orient de mii de ani. Deoarece îmbunătăţirea somnului se bazează pe felul în care ne putem dezvolta capacitatea de relaxare în momentele în care suntem treji, este util să explorăm practica meditaţiei.

Din punct de vedere ştiinţific, undele cerebrale produse în timpul meditaţiei sunt similare celor din timpul somnului superficial – undele alfa le sunt caracteristice amândurora. Cu toate că este nevoie să practicăm mult timp meditaţia pentru a atinge o asemenea stare, chiar şi la nivel de începător putem avea parte de multe beneficii. Meditaţia este numită câteodată şi „odihnă alertă”, definiţie corectă, deşi aparent contradictorie, deoarece starea de meditaţie combină atributele somnului cu acelea ale veghii. În timpul somnului, ritmul nostru cardiac încetineşte, metabolismul devine mai lent, consumăm mai puţin oxigen, iar percepţia conştientă asupra lumii din jurul nostru dispare. Toate acestea sunt adevărate şi când vine vorba despre meditaţie – cu excepţia faptului că, deşi părem prea puţin conştienţi de lumea din jur în timp ce practicăm meditaţia, suntem, de fapt, alerţi mental pe tot parcursul ei. Iar, la un nivel foarte avansat, despre yoghini se spune că pot medita în loc să doarmă – nu v-aş recomanda să încercaţi aşa ceva, însă!

Puteţi să începeţi să vă amelioraţi somnul incluzând meditaţia în rutina voastră obişnuită dinainte de somn. Următorul exerciţiu vă explică paşii unei meditaţii care să preceadă somnul – în acest caz, atenţia cade pe flacăra unei lumânări, dar puteţi folosi orice altă imagine care vă îmbie la somnolenţă. Aveţi nevoie să petreceţi în meditaţie numai 10 până la 15 minute, în fiecare seară, este suficient pentru a vă elibera de stresul zilnic şi pentru a vă pregăti mintea de somn.

Meditaţie la lumina lumânării

Exerciţiul treisprezece

Incapacitatea noastră de a ne „opri” mintea din goana ei reprezintă una dintre cauzele cele mai întâlnite ale insomniei. Meditaţia cu un singur punct de concentrare, practicată înainte de culcare, este o modalitate eficientă de antrenament în acest sens. Exerciţiul de mai jos vă explică în ce fel să vă concentraţi mintea asupra flăcării unei lumânări care, prin pâlpâirile sale cu infinite variaţii, ne ajută să ne relaxăm profund.

1. Aprindeţi lumânarea şi puneţi-o în siguranţă undeva, apoi aşezaţi-vă în faţa ei, într-o poziţie comodă. Relaxaţi-vă umerii şi priviţi spre flacără. Nu vă concentraţi foarte puternic asupra flăcării, nu o priviţi fix, ci cât să vedeţi prin ea şi dincolo de ea.

2. Îndreptaţi-vă atenţia asupra haloului din jurul flăcării. Observaţi că marginea flăcării se dizolvă într-o ceaţă delicată. Strângeţi puţin ochii – vedeţi că acum flacăra pare să arunce raze de lumină, asemănătoare ultimelor raze calde ale soarelui la sfârşitul zilei, înainte ca acesta să dispară dincolo de orizont. În minte, creaţi o conexiune între această imagine şi gândul că trebuie să mergeţi la culcare.

3. Închideţi apoi ochii şi imaginaţi-vă că strălucirea caldă a flăcării vă umple conştiinţa. E liniştită, vă oferă siguranţă şi mângâiere. Respiraţi adânc timp de câteva minute, cufundaţi în starea aceasta de linişte interioară. (Dacă vă pierdeţi atenţia, deschideţi ochii şi concentraţi-vă din nou pe flacăra reală, apoi închideţi ochii la loc.) După ce aţi reuşit

să vă calmaţi, iar mintea este golită de alte gânduri, deschideţi încet ochii şi suflaţi uşor în lumânare. Vă simţiţi relaxaţi şi pregătiţi să mergeţi la culcare.

Înainte să încercaţi acest exerciţiu, reţineţi, totuşi, că poate fi util să împărţim meditaţia în patru etape separate, dintre care primele două sunt cele mai relevante pentru îmbunătăţirea somnului. Prima etapă este pregătirea – pregătirea ambientului, în primul rând. Alegeţi un loc liniştit. Deoarece meditaţi înainte de a merge la culcare, dormitorul ar fi locul ideal, creând asocieri puternice cu ideile de pace şi de relaxare. Probabil că este şi cel mai practic loc, fiind poate singura încăpere din casă unde nu veţi fi deranjaţi. Faceţi în aşa fel încât camera să fie curată şi ordonată – pentru a vă goli mintea de gândurile care vă tulbură, trebuie să vă asiguraţi că şi mediul ambiant este în ordine. Chiar dacă vi se pare tentant, rezistaţi dorinţei de a medita în pat, care ar trebui să fie păstrat doar pentru somn şi pentru sex. Alegeţi-vă o pernă pe care să o folosiţi doar în timpul meditaţiei şi aşezaţi-vă pe aceasta, direct pe podea. Îmbrăcaţi-vă comod, cu haine lejere, şi alegeţi-vă o poziţie pe care o puteţi menţine fără efort o perioadă mai lungă de timp (de pildă, puteţi alege să staţi cu picioarele încrucişate, dar nu e nevoie în nici un caz să vă forţaţi să staţi în poziţia lotus).

A doua etapă a meditaţiei este aplicarea, în cadrul ei alegând elementul asupra căruia ne vom concentra. Când suntem la început, ne poate fi de folos să ne concentrăm mintea asupra unui lucru anume, deoarece astfel putem bloca gândurile care încearcă să ne abată şi să ne distrugă concentrarea. Exerciţiul de la pagina 152 foloseşte flacăra unei lumânări, însă puteţi încerca orice altceva care are conotaţii legate de somn: luna, de pildă, o pană (din propria plapumă), ori chiar litera „z”. Indiferent ce alegeţi, asiguraţi-vă că nu are legătură cu problemele pe care le aveţi cu somnul – dacă aţi alege să vă concentraţi, de pildă, asupra unui cadran de ceas care să vă arate ora ideală de mers la culcare, acesta ar putea să aibă efectul opus, reamintindu-vă, de fapt, cât de mult timp trece, de obicei, până când reuşiţi să

adormiţi. Odată ce aţi ales punctul focal al meditaţiei, recreaţi-l cu ochii minţii în cât mai multe detalii posibil. Păstraţi imaginea până când toate gândurile care vă perturbă sunt reduse la tăcere, apoi încercaţi, progresiv, să vă goliţi mintea lăsând şi această imagine să dispară treptat. Dacă vi se pare dificil, iar gândurile încep să vă invadeze, concentraţi-vă din nou asupra imaginii mentale pentru o vreme, apoi lăsaţi-o iar să dispară treptat.

Etapele trei şi patru ale meditaţiei, pe care le ating doar practicanţii avansaţi, se numesc înţelegere şi transformare. În prima din ele, persoana care meditează ajunge să vadă adevărul universal – acela că existăm sub formă spirituală din interiorul corpurilor noastre fizice care sunt, la rândul lor, simple vehicule ale existenţei noastre şi nu esenţa ei. Transformarea este actul prin care un yoghin atinge nirvana – ţinta spirituală finală, în care spiritul iluminat biruie forma fizică. Atunci când meditaţi cu scopul de a vă îmbunătăţi somnul puteţi ţine cont de faptul că suntem, în esenţă, fiinţe spirituale care se pot ridica deasupra bagajului pe care îl cară în lumea materială, dar nu are rost să fiţi distraşi de această filosofie – acceptaţi-o doar ca fiind adevărată.

Modele cosmice

Folosite pe scară largă în meditaţia orientală, mandalele şi yantrele sunt reprezentări vizuale ale universului, care pot fi memorate şi apoi reamintite când ochiul minţii are nevoie de un obiect asupra căruia să se concentreze. Există o gamă largă de mandale, de la simple cercuri cu un punct în centru până la imagini geometrice extrem de complexe, parţial figurative, pline de simbolism religios ori spiritual. Yantrele, pe de altă parte, nu conţin reprezentări umane ori animaliere, simbolizând universul exclusiv cu ajutorul formelor geometrice. Ca ajutoare pentru un somn bun, rolul mandalelor şi al yantrelor este de a-i oferi minţii noastre un punct focal în timpul meditaţiei. Distrăgând mintea de la griji şi gânduri alarmante, aceste imagini misterioase ne pot ajuta să ne relaxăm, să atingem o stare de linişte şi, în final, să adormim.

Psihanalistul elveţian Carl Jung (1875-1961) a observat că unii dintre pacienţii săi, deşi nu aveau neapărat cunoştinţe din domeniul misticismului oriental, au început să deseneze şi să picteze imagini asemănătoare mandalelor. Psihanalistul a fost intrigat de ideea că mandalele şi yantrele ar fi simboluri universale din „inconştientul colectiv”, reprezentând ordinea primară a spiritului. Este adevărat că aceste modele se repetă în toate culturile. Ele sunt prezente în forme foarte variate, de la picturile cu nisip realizate de nativii nord-americani, la rozetele vitraliilor din bisericile creştine, ori în natură, în cristalele de zăpadă sau în florile cu multe petale. Exerciţiul următor vă arată cum să vă creaţi propriile mandale sau yantre şi cum să le folosiţi pentru a vă concentra în timpul meditaţiei de dinainte de a merge la culcare.

Cum să creaţi propria mandală pentru somn

Exerciţiul paisprezece

Concepându-vă propria mandală sau yantră, ca formă de meditaţie vizuală care să vă ajute să dormiţi, veţi ajunge probabil să creaţi, conştient sau inconştient, un model încărcat de importanţă simbolică pentru voi cu care, prin urmare, veţi lucra mai uşor. După ce v-aţi alcătuit mandala sau yantra, semnaţi-o, dataţi-o şi puneţi-o într-un loc unde să o vedeţi frecvent, ca să v-o fixaţi în minte.

1. Luaţi o coală mare de hârtie şi desenaţi ori pictaţi un cerc mare în mijloc. Adăugaţi şi alte forme geometrice care să formeze un model în interiorul cercului. Alegeţi cu grijă culorile. Folosiţi mai ales tonuri relaxante, precum cele de albastru şi verde, care sunt plăcute ochiului.

2. Umpleţi cercul cu orice simţiţi că îşi are locul acolo, fără a uita că scopul mandalei este de a vă ameliora somnul, iar desenul vostru ar trebui să reflecte această temă. Aţi putea, de exemplu, să faceţi un ochi închis, câteva stele sau note muzicale (care să vă aducă aminte de muzica voastră de relaxare preferată).

3. Pentru a folosi mandala în cadrul meditaţiei, amplasaţi desenul la nivelul ochilor, la o distanţă confortabilă de locul unde şedeţi în timpul

meditaţiei. Aşezaţi-vă pe pernă şi închideţi ochii. Concentraţi-vă două minute asupra respiraţiei, pentru a vă linişti corpul şi mintea. Când vă simţiţi pregătiţi, deschideţi ochii şi concentraţi-vă atenţia asupra mandalei.

Viziuni pentru somn

Actul vizualizării este o parte esenţială a tuturor tradiţiilor străvechi ale meditaţiei. Când practicăm vizualizarea urmărim cu ochiul minţii scena, obiectul, persoana sau acţiunea, incluzând cât mai multe detalii realiste – cu cât imaginea este mai vie şi mai naturală, cu atât vizualizarea este mai eficientă. Actul vizualizării ne este util din două motive. Mai întâi (şi mai ales) pentru că are avantajul de a face mintea să se concentreze asupra altor chestiuni decât anxietatea pe care o avem faţă de somn. În al doilea rând, ca formă de meditaţie, reglează respiraţia, încetineşte ritmul cardiac şi încurajează relaxarea.

Unul dintre cele mai eficiente scopuri în care putem folosi vizualizarea pentru a ne îmbunătăţi somnul este ca declanşator pentru somn. Dacă reuşim să ne creăm, cu ochiul minţii, locul perfect pentru dormit, ne putem întoarce în acel loc ori de câte ori dorim să adormim. Aceeaşi tehnică poate fi utilizată şi dacă ne trezim în timpul nopţii şi ne este greu să adormim la loc. Gândiţi-vă, mai întâi, la locul cel mai relaxant pe care vi-l puteţi imagina. Poate fi un loc pe care l-aţi vizitat, precum un luminiş liniştit dintr-o pădure în care v-aţi petrecut cândva o după- amiază de vară; ori un loc pe care vi-l imaginaţi ca fiind cel mai odihnitor de pe planetă, cum ar fi o plajă tropicală izolată. Închideţi ochii şi respiraţi adânc timp de câteva minute. Încercaţi să vă eliberaţi mintea de toate gândurile care vă distrag. Invocaţi o imagine a acelui loc. Vizualizaţi-l cât puteţi de detaliat. Să presupunem că este vorba de luminişul din pădure. Ce fel de copaci sunt în jurul vostru? Luminişul e parţial umbrit ori scăldat de soare de jur împrejur? Ce tonuri de verde puteţi zări în frunzele copacilor, în

iarbă, în restul frunzişului? Puteţi mirosi pământul reavăn? Auziţi păsările cântând? În imaginaţia voastră, gândiţi acest loc cu toate detaliile lui minunate. Vizualizaţi-vă pe voi, alungiţi în tihnă acolo. Simţiţi sub spatele vostru sprijinul şi mângâierea bătrânei Terre. Apoi, concentraţi-vă asupra unui singur sunet – dacă e ciripitul unei păsări, imaginaţi- vă că sunetul lui vă îndeamnă la somn la fel cum o făcea mama voastră când vă cânta cântecele de leagăn. Simţiţi căldura soarelui pe piele – vă îmbăiaţi în razele bunătăţii sale. Respiraţi adânc şi, cu fiecare respiraţie, imaginaţi-vă că alunecaţi tot mai mult şi mai mult înspre somn. Gata, v-aţi scufundat...

Îmbunătăţiţi-vă puterea de observaţie

Pentru a obţine o vizualizare reuşită pe care s-o folosiţi înainte de somn, unul dintre secrete este să vă antrenaţi puterea de observaţie. Începeţi simplu. Când mâncaţi, priviţi hrana ca şi când ar fi un ospăţ nu numai pentru cerul gurii, ci şi pentru ochi. Absorbiţi toate culorile din farfurie, concentrându-vă în timp ce mestecaţi şi asupra diverselor gusturi (puterea unei vizualizări eficiente creşte enorm dacă ne putem folosi toate simţurile pentru a face să apară o imagine). Pe drum spre locul de muncă acordaţi atenţie clădirilor pe care le vedeţi – la ce este folosită fiecare dintre ele? Există vreun „punct” interesant, cum ar fi o cutie poştală veche, un chioşc cu ziare ori o tarabă cu flori? Puteţi identifica arborii care cresc de-a lungul drumului ori florile de pe margine? Ştiţi numele tuturor străzilor de pe traseul vostru? Aţi fi surprinşi câte detalii trec, de obicei, pe lângă voi în timp ce vă grăbiţi, în fiecare dimineaţă, pierduţi în lumea voastră. Dezvoltându-vă astfel puterea de observaţie veţi reuşi să faceţi vizualizarea de dinainte de culcare mai vie şi mai plauzibilă.

Puterea sugestiei

Se spune că egiptenii şi grecii din Antichitate introduceau pacienţii în transă pentru a-i vindeca, în timp ce culturile tribale africane şi americane au folosit mult timp tobele şi dansul pentru efectul hipnotic. De la descoperirea ei de către medicul austriac Franz Anton Mesmer, la sfârşitul secolului al XVIII-lea, hipnoza a fost folosită de generaţii de medici şi de psihoterapeuţi din Occident pentru a încuraja pacienţii să se vindece singuri, implantându-le în minte sugestia conform căreia ar fi capabili să facă acest lucru.

Când James Braid s-a angajat în prima investigaţie ştiinţifică a hipnozei, în secolul al XlX-lea, el a considerat-o o formă de „somn nervos”, similar cu somnul natural, dar indus de concentrarea pacientului asupra hipnotizatorului. Cu toate acestea, cercetările recente arată că undele creierului subiecţilor hipnotizaţi se aseamănă foarte mult cu cele ale subiecţilor treji.Hip-noterapia contemporană implică aducerea pacientului într-o stare de profundă relaxare în care facultăţile sale critice sunt suspendate. Hipnoterapeutul poate implanta sugestii pozitive în subconştient, acestea afectând percepţia sau comportamentul persoanei atât în timpul transei, cât şi după aceasta. A fost demonstrat faptul că hipnoterapia poate trata cu succes unele dintre cauzele obişnuite ale insomniei, cum ar fi durerea şi anxietatea. În timp ce există puţine studii care să arate dacă hipnoza poate îmbunătăţi somnul în mod direct, merită încercată abordarea directă, în care hipnotizatorul poate sugera, de exemplu, că băutura de dinainte de culcare este o poţiune puternică, care vă face să adormiţi imediat ce vă aşezaţi în pat.

Îmbiaţi-vă la somn

Exerciţiul cincisprezece

Dacă nu puteţi să mergeţi la un hipnotizator, încercaţi următorul exerciţiu de autohipnoză pentru a vă îmbunătăţi somnul. (NB: persoanele cu afecţiuni mintale ar trebui să ceară sfatul medicului înainte.)

1. Întindeţi-vă pe podea într-o poziţie confortabilă, cu braţele pe lângă corp. Concentraţi-vă pe respiraţie, în timp ce simţiţi că vă scufundaţi în podea şi vă relaxaţi complet.

2. Fixaţi-vă privirea într-un punct al tavanului şi respiraţi lung, progresiv, de cinci ori. După fiecare expiraţie, spuneţi-vă: „Sunt gata să mă culc”.

3. Imaginaţi-vă coborând 10 trepte spre un dormitor superb. În timp ce coborâţi, număraţi de la 10 la 1 şi încercaţi să vă simţiţi din ce în ce mai relaxaţi. Priviţi- vă în timp ce vă aşezaţi pe patul confortabil şi vă afundaţi în aşternuturile moi. Spuneţi-vă: „Mă simt profund adormit”, în timp ce în mintea voastră adormiţi. Concentraţi-vă pe imaginea voastră dormind şi respiraţi adânc.

4. Spuneţi-vă: „Când voi ajunge la trei, mă voi trezi relaxat şi pregătit pentru somn Număraţi până la trei. Ridicaţi-vă încet şi mergeţi direct în pat.

Sunete pentru somn

În timpul experimentelor timpurii de cercetare a somnului, subiecţii erau rugaţi să doarmă în camere anecoide (fără ecou). Deşi am fi tentaţi să credem că linişţea este elementul optim pentru somn, cercetătorii au descoperit că aceasta avea, de fapt, un efect opus asupra somnului subiecţilor. Privind îndeaproape, concluziile acelor cercetări iniţiale par logice. Suntem înconjuraţi de sunete în toate etapele existenţei noastre. În uter, auzul este unul dintre primele simţuri care se dezvoltă şi, pe măsură ce creştem, suntem însoţiţi de sunetele lichidului amniotic şi de vocea mamei. Ca adulţi, chiar dacă ne luăm câteva momente în care să fim înconjuraţi de ceea ce numim „linişte", ceea ce facem, de fapt, este să evadăm temporar din starea de a fi distraşi de zgomote. Însă, fără îndoială, unele sunete sunt încă prezente – ecoul unei voci de copil, zumzetul traficului auto, sunetele păsărilor.

Aşadar, deşi am crede că ar trebui să ne izolăm fonic dormitoarele, ceea ce trebuie, de fapt, să facem este să ne eliberăm de sunetele care ne distrag şi ne deranjează. Desigur, există soluţii practice, precum repararea unei balamale care scârţâie, însă alte zgomote perturbatoare – spre exemplu, lătratul căţelului vecinilor sau o petrecere în bloc – pot fi dificil de oprit, deoarece nu se află sub controlul nostru imediat. În aceste cazuri (şi dacă oricum avem dificultăţi în a adormi), a avea propriile sunete care facilitează somnul este vital, fie pentru a le înăbuşi pe cele care ne perturbă, fie pentru a-i oferi minţii alt punct de interes sau, pur şi simplu, pentru a declanşa starea de somn.

Cu toţii avem propriile idei despre ce sunete sunt mai relaxante, însă unul dintre cele mai accesibile şi în mod universal plăcute este muzica. Dacă vă place să ascultaţi muzică, de ce să nu aveţi la dispoziţie câteva melodii pe care să le ascultaţi înainte de culcare şi de ce nu aţi încerca să includeţi o jumătate de oră de ascultat muzică în rutina voastră de dinainte de somn? Mai bine chiar, înregistraţi-vă propria succesiune de melodii, combinând o

serie de cântece sau de fragmente care sunt foarte relaxante – melodii lente care vă alină simţurile şi eliberează tensiunea fizică. Găsiţi un loc confortabil, poate canapeaua din sufragerie, şi tot ce trebuie să faceţi este să vă relaxaţi şi să ascultaţi. (Deşi poate fi tentant să vă întindeţi pe pat, unii cred că aceasta nu este o idee prea bună – în Feng Shui, spre exemplu, se crede că radiaţiile emise de echipamentele electronice pot provoca un dezechilibru de energie în dormitor, împiedicând astfel somnul.)

Cântec de leagăn

Puţini dintre noi realizează faptul că fetuşii din uter sunt deja sensibili la sunete. Experimentele recente au demonstrat că dacă un fetus aude frecvent acelaşi cântec în timpul sarcinii, îl va asocia cu sentimentul de siguranţă din pântec. Mai apoi, atunci când copilul aude cântecele după naştere, aceleaşi sunete familiare vor contribui la inducerea somnului.

Toată lumea este obişnuită să aibă muzică pe fundal, însă, dacă folosiţi muzica pentru a vă ajuta să vă pregătiţi de somn, încercaţi să interacţionaţi activ cu aceasta. Cufundaţi-vă în muzică, aducând-o în prim-plan. Experimentaţi cu diverse combinaţii de melodii şi de fragmente muzicale până când descoperiţi ce vă place să ascultaţi înainte de somn.

Rutine şi ritualuri

În timp ce tot ce e nou activează creierul – şi, de asemenea, generează hormoni de stres – rutinele tind să îl liniştească. Somnul este un comportament parţial învăţat, deci condiţiile pe care ajungem să le asociem cu mersul la culcare ne ajută să adormim până la urmă. Rutinele reprezintă baza dezvoltării unor astfel de asocieri.

Este la latitudinea fiecăruia să decidă cât de devreme înainte de culcare începe rutina de dinainte de somn. Pentru majoritatea dintre noi, aceasta este o perioadă de automatisme, aproape robotică, în care trecem prin ritualul spălării, schimbării hainelor, aşezării în pat şi poate citirii câtorva capitole dintr-o carte. Rugăciunea poate fi, de asemenea, parte din această rutină. Apoi, când, în sfârşit, stingem lumina, ne aşteptăm ca creierul nostru să recunoască acest moment drept un semnal pentru relaxare şi somn.

Cu toate acestea, pentru mulţi dintre noi, a adormi este rareori atât de simplu. Mulţi avem probleme cu relaxarea mentală şi uneori avem nevoie să reînvăţăm asocierea primară pe care am învăţat-o când eram bebeluşi – că patul este un loc pentru dormit, nu pentru gândit. O modalitate prin care putem consolida această atitudine este să rezervăm o scurtă perioadă de timp, înainte de a încerca să adormim, pentru a face un efort conştient de tratare a problemelor nerezolvate. În primul rând, acest lucru înseamnă să nu citim în pat. Chiar dacă ni se pare un mod relaxant de petrecere a timpului, pentru că ne forţează mintea să se gândească şi la altceva decât la problemele de peste zi, cititul ne solicită atenţia şi ne deconectează mintea de la scopul de a adormi. Patul nu este un loc pentru concentrare – ci unul pentru somn şi (în afară de sex) numai pentru somn. Un ritual de dinainte de culcare ar trebui, aşadar, să includă activităţi care ne eliberează mintea în mod conştient.

Mai întâi, notaţi pe o bucată de hârtie orice probleme care vă

preocupă, apoi împăturiţi hârtia şi lăsaţi-o deoparte pentru ziua următoare, excluzând aceste probleme din mintea voastră – puteţi să vă gândiţi la cele scrise mult mai bine şi mai limpede după un somn bun peste noapte. Pregătiţi-vă pentru culcare şi încercaţi să vă goliţi mintea de gânduri folosind meditaţia sau vizualizarea (oricare dintre metodele prezentate în această carte). Dacă apar orice fel de gânduri, lăsaţi-le, pur şi simplu, să vă treacă prin minte, fără să le îngăduiţi să rămână. Odată ce vă simţiţi pregătiţi pentru somn ar trebui să vă aşezaţi în pat.

Desigur, nu numai adulţii au nevoie de rutine înainte de culcare. Adesea şi copiilor le este greu să se liniştească noaptea, iar un ritual nocturn le poate fi folositor. Stabiliţi o rutină predictibilă – spre exemplu, o baie sau un duş, apoi îmbrăcarea pentru culcare, urmate de o jumătate de oră dedicată oricărei activităţi relaxante care să îi ajute să se liniştească. Nu fiţi tentaţi să încălcaţi regulile – la sfârşitul acelei jumătăţi de oră, este timpul pentru somn!

Natura viselor

Poate părea neobişnuit, dar şansa de a ne îmbunătăţi somnul folosindu-ne de somn este la îndemâna noastră. După cum deja ştim, somnul REM este cunoscut ca somnul în care visăm, însă diferenţa dintre somnul REM şi visarea în sine este similară diferenţei dintre proprietăţile fizice ale creierului şi conştiinţă. Cu alte cuvinte, activitatea noastră cerebrală poate fi măsurată şi privită obiectiv, întrucât visele sunt nişte evenimente mentale unice, profund subiective şi necuantificabile. Mulţi cred că aceste evenimente pot oferi ocazia de a înţelege mai bine inconştientul şi prin înţelegere putem atinge un nivel crescut de autocunoaştere şi de stare de bine. În plus, deja ştim că somnul în care apar visele este al doilea în ierarhia etapelor importante ale somnului, aşadar, încurajându-ne visele şi învăţând din acestea, nu numai că ne îmbunătăţim nivelul de autocunoaştere, ci şi maximizăm acest aspect fundamental al manierei noastre de a dormi.

Încă din cele mai vechi timpuri, visele i-au fascinat pe oameni, însă Sigmund Freud (1856-1939), faimosul psihiatru vienez, a fost primul cercetător care a declarat deschis că visele sunt „calea regală spre inconştient” – un mod de a accesa zonele inconştiente ale minţii. (Pe de altă parte, contemporanul lui Freud, elveţianul Carl Jung, a formulat ideea conform căreia unele vise sunt expresia unui rezervor de amintiri şi de experienţe rasiale care se regăsesc în fiecare dintre noi. A numit acest depozit de cunoaştere „inconştientul colectiv”.)

Talisman de vise

Unul dintre obiceiurile persoanelor de origine Ojibwe, populaţie nativă din America de Nord, este să aşeze cercuri (cunoscute sub numele de „prinzătoare de vise”) lângă leagănele copiilor pentru a-i proteja de coşmaruri. Prinzătoarele de vise sunt pre-luate dintr-un mit antic despre Asibikasshi (feme-ia-păianjen), o zeitate a Soarelui, care ţesea pânze în jurul locurilor în care dormeau copiii, cu scopul de a-i păzi de visele rele. Atunci când triburile au fost despărţite, Asibikasshi nu a mai putut ajunge la toţi copiii, aşa că femeile au început să îşi ţeasă propriile prinzătoare de vise. Acestea foloseau cercuri de salcie, ale căror formă reprezintă soarele, legate diagonal cu „sfoară” făcută din fibre vegetale. Pânza era prinsă de inel în opt puncte, care reprezentau picioarele zeiţei Asibikasshi, lăsând în mijloc o gaură care permitea viselor frumoase să treacă.

În anii 1990, Ernest Hartmann de la Universitatea Tufts din Boston, cu ajutorul datelor obţinute în principal din visele pe care şi le aminteau victimele traumelor, a sugerat faptul că funcţia principală a viselor este de a calma mintea, care este bombardată şi frecvent încărcată cu stimuli în timpul orelor de veghe. El a mai sugerat că, pe parcursul visării, se formează în creier interconexiuni profunde (ce nu se realizează atunci când suntem treji) care disipează energia şi îngăduie creierului să se elibereze de tensiune. Prin creşterea numărului de asocieri create în creier, acest proces poate avea avantajul de a ajuta la consolidarea memoriei. Eliberarea de energie în creier poate, de asemenea, să conducă mintea la a reprezenta metaforic, în vise, emoţiile şi problemele care ne domină în starea de veghe. Spre exemplu, frica şi teroarea pe care o resimt victimele traumelor a fost exprimată prin vise precum „fuga de un val uriaş”.

Lucrările lui Freud, Jung şi Hartmann stau la baza tehnicilor folosite în zilele noastre de mulţi psihoterapeuţi şi psihanalişti în managementul stresului (din care o parte este dedicată îmbunătăţirii somnului). Dacă explorăm mesajele din inconştientul nostru pe care le regăsim în vise, putem ajunge la o mai bună înţelegere a propriei persoane, ceea ce ne poate oferi puterea de a rezolva orice probleme din viaţa noastră de zi cu zi

care ne afectează somnul. Exerciţiul următor vă oferă o metodă în sprijinul reamintirii cât mai clare a viselor voastre.

Dar ce ar fi dacă am folosi direcţionarea viselor? Prin intermediul acestei tehnici, multe persoane pot să se încurajeze să viseze despre anumite probleme din viaţa lor pentru a încerca să identifice soluţii cu ajutorul inconştientului. Pentru a vă direcţiona visele în favoarea ameliorării somnului, meditaţi pentru scurt timp asupra unei imagini care, pentru voi, reprezintă relaxare profundă ori un somn bun. Spre exemplu, poate că vă imaginaţi relaxându-vă într-o grădină, la umbra unui măr, într-o după-amiază caldă de vară. Reţineţi această imagine în minte câteva momente, vizualizând-o cât mai în detaliu cu putinţă. Puteţi simţi adierea blândă învăluindu-vă corpul? Reţineţi cât de adormiţi şi de liniştiţi vă simţiţi. Ţineţi minte această imagine şi spuneţi-vă că aşa vreţi să vă simţiţi în fiecare noapte când adormiţi. Cu puţin noroc, acest exerciţiu vă va ghida spre somnul cu vise, unde inconştientul vă poate sugera şi alte moduri în care să vă îmbunătăţiţi odihna.

Dreamcatcher (în Ib. engl., în orig.) Se mai traduce şi prin „capcană de vise", „prinzător de vise". (n.red.)

Cum să vă amintiţi visele

Exerciţiul şaisprezece

Majoritatea dintre noi îşi amintesc numai scurte fragmente din vise, dar este posibil să învăţăm cum să ni le reamintim în detaliu. Încercaţi acest exerciţiu în fiecare noapte, timp de o săptămână – vă va ajuta să descoperiţi orice idei importante şi recurente.

1. Înainte să vă retrageţi la somn, puneţi un creion şi o hârtie în imediata apropiere a patului. Gândiţi-vă la orice idee pe care aţi avut-o în minte pe parcursul zilei.

2. În timp ce vă pregătiţi să adormiţi, relaxaţi-vă şi eliberaţi-vă mintea de gânduri, lăsându-le să rătăcească prin minte fără să le acordaţi atenţie, iar somnul să vină în mod natural.

3. Dacă vă treziţi în timpul nopţii, notaţi-vă orice vise aţi avut cât mai detaliat cu putinţă. Ori puteţi face un desen în loc să scrieţi, dacă astfel vă este mai uşor să exprimaţi conţinutul viselor voastre.

4. Când vă treziţi dimineaţa, scrieţi orice vise vă puteţi aminti, notând emoţiile importante, oamenii, locurile, evenimentele şi aşa mai departe.

5. Analizaţi acest jurnal al viselor pentru a vedea dacă apar idei anume.
6. Comparaţi conţinutul viselor cu subiectele pe care le-aţi avut adesea în minte în ziua precedentă, notând orice legături evidente, coincidenţe, simboluri şi aşa mai departe. Este posibil să fiţi surprinşi de asocierile astfel găsite.

Cum depăşim problemele cu somnul

Multe dintre tehnicile descrise până acum sunt utile pentru încurajarea unui somn natural pentru cei care au nevoie să-şi îmbunătăţească somnul. Există, însă, şi alte persoane al căror somn este mai grav afectat de o „tulburare de somn” – o predispoziţie diagnosticată clinic care ne împiedică să dormim bine. Pot trece mulţi ani până când o tulburare de acest tip să fie diagnosticată – în principiu, pentru că există numeroşi factori emoţionali şi care ţin de mediul înconjurător care ne împiedică să dormim, iar doctorii au rareori răbdare să elimine toate posibilităţile împreună cu pacienţii lor. Cu toate acestea, tulburările de somn sunt afecţiuni serioase şi profund debilitante astfel că, pentru a vă ajuta să le recunoaşteţi semnele, în continuare, vom analiza cel mai des întâlnite tulburări, precum insomnia, somnambulismul, coşmarurile şi cele mai periculoase, precum sindromul apneei în somn (SAS). Veţi primi sfaturi practice cu privire la modul în care le puteţi depăşi şi, acolo unde este posibil, veţi afla cum să folosiţi tehnicile de autoajutorare pentru a le ameliora simptomele. Ne vom concentra, de asemenea, asupra insomniei provocate de schimbarea de fus orar şi de serviciul în ture şi vom încheia cu sfaturi practice despre ce putem face când somnul agitat al partenerului nostru ne ţine treji în timpul nopţii.

Cum definim şi cum luptăm cu insomnia

Înainte de a începe să ne gândim cum să învingem insomnia, este vital să înţelegem ce este aceasta mai exact. Definiţia din dicţionar a acestei tulburări este „inabilitate prelungită de a dormi”, însă aceasta reprezintă numai vârful aisbergului.

Este crucial să ne amintim că insomnia şi nesomnul nu sunt unul şi acelaşi lucru. Nesomnul este o afecţiune pe care aproape toată lumea o înţelege: o perioadă de timp în care cineva doreşte să doarmă, însă nu reuşeşte. Poate apărea în timpul zilei sau nopţii – spre exemplu, dacă o persoană încearcă să tragă un pui de somn în timpul după-amiezii şi nu poate adormi sau dacă părintele se culcă, iar copilul îl trezeşte şi apoi acesta nu mai poate adormi la loc. Pe de altă parte, insomnia este o afecţiune care apare atunci când cineva care nu avea până atunci probleme cu somnul suferă de o formă cronică de nesomn (cu durată de minimum câteva săptămâni).

Au fost identificate trei tipuri de insomnie: insomnia psihofiziologică, insomnia idiopatică şi insomnia paradoxală. Cea mai des întâlnită dintre acestea este insomnia psihofiziologică (cunoscută şi ca insomnie condiţionată sau învăţată), care este, de obicei, declanşată de un eveniment din viaţa de zi cu zi, precum pierderea unei persoane apropiate sau pierderea serviciului. Metoda Bootzin pentru controlul stimulilor (vezi caseta următoare) îi poate ajuta pe cei afectaţi să învingă această tulburare – mai ales dacă ei reuşesc să trateze, în acelaşi timp, şi problema care a provocat insomnia. Spre exemplu, dacă un insomniac începe să fie îngrijorat pentru propriul somn, anxietatea cauzată de grijă poate exacerba insomnia, ducând astfel la înrăutăţirea situaţiei. Tehnicile de relaxare, inclusiv cele de respiraţie, meditaţia, masajul şi aromaterapia – toate au fost abordate în această carte – vă pot ajuta să întrerupeţi cercul grijilor cu privire la somnul deficitar (îngrijorare care provoacă ea însăşi un somn şi mai deficitar) uşurând presiunea psihologică

şi ajutând, astfel, corpul să se cufunde în starea de somn. Mai puteţi încerca să vă rearanjaţi dormitorul sau chiar să vă mutaţi patul în altă cameră. Unii insomniacii asociază adesea patul şi uneori toată camera cu nesomnul, aşadar reamenajarea camerei într-un anumit fel poate ajuta la eliminarea unuia din blocajele psihologice care stau în calea somnului.

Insomnia idiopatică, cunoscută şi drept insomnia care debutează în copilărie, este o afecţiune care ţine toată viaţa. Cei care suferă de această tulburare au o stare de sănătate în general bună şi nu există vreo întâmplare clară din viaţa lor care să fi avut rol de declanşator.

Valorile anormale ale EEG-urilor în stare de somn i-au făcut pe oamenii de ştiinţă să creadă că insomnia idiopatică apare pentru că centrii cerebrali responsabili cu somnul şi starea de veghe (vezi paginile 42-44) nu funcţionează aşa cum ar trebui. Această afecţiune este dificil de vindecat. Optimizarea condiţiilor de somn prin tehnicile obişnuite (legate de ambianţă şi de o stare de bine fizică şi mintală) sunt importante, însă, în prezent, persoanele care suferă de acest tip de insomnie au nevoie de ajutor farmacologic pentru a reuşi să doarmă.

Metoda Bootzin pentru controlul stimulilor

Richard Bootzin, expert american în somn, a dezvoltat o tehnică cuprinzătoare pentru abordarea insomniei condiţionate. Următoarele sfaturi ar trebui să le fie utile persoanelor care suferă de insomnie, cu vârste între 20 şi 60 de ani.

• Mergeţi în pat doar atunci când simţiţi că vă este somn. • Folosiţi patul numai ca loc pentru somn şi sex. • Dacă nu adormiţi în 20 de minute, ridicaţi-vă din pat şi faceţi altceva. •

Întoarceţi-vă în pat când simţiţi că vă este somn (şi ridicaţi-vă din nou dacă este necesar). • Puneţi ceasul deşteptător să vă trezească la aceeaşi oră în fiecare zi – şi nu dormiţi până dimineaţa târziu. • Nu dormiţi pentru perioade scurte în timpul zilei.

Al treilea tip de insomnie, cea paradoxală, este diag-nosticată atunci când valorile rezultate în urma EEG arată că o persoană pare să doarmă, însă aceasta susţine ulterior că era trează. Se ştiu foarte puţine despre acest tip de insomnie şi, de aceea, nu este recunoscută drept o tulburare de somn. Pentru cei afectaţi, este o stare profund debilitantă. Dacă suferiţi de această afecţiune, mai întâi întrebaţi- vă de ce nu aţi dormit. Aveţi cumva parte de vise prea reale? Înainte să mergeţi la culcare, încercaţi metoda vizualizării (care poate avea rezultate şi în cazul insomniei psihofiziologice). Pregătiţi-vă de culcare şi apoi aşezaţi-vă confortabil pe podea, lângă pat. Închideţi ochii şi încordaţi şi apoi relaxaţi fiecare grupă de muşchi pe rând, începând cu picioarele şi continuând cu restul corpului. Imaginaţi-vă că, pe măsură ce vă „eliberaţi” muşchii, vă scăldaţi mtr-o lumină albă care vă încălzeşte şi vă face să vă simţiţi în siguranţă. Odată ce v-aţi imaginat întregul corp învăluit ca într-un cocon în această lumină, pentru câteva momente, deschideţi ochii şi aşezaţi-vă pe pat, păstrând în minte imaginea voastră învăluiţi în lumină. Cu timpul, vă veţi cufunda într-un somn profund şi reconfortant.

Atunci când încercaţi să ieşiţi din cercul vicios al oricărui tip de insomnie, este vital să ţineţi un jurnal (vezi paginile 31-34) pentru a identifica factorii biologici şi psihologici care ar putea să vă accentueze insomnia; această metodă vă va da curaj, deoarece vă poate dezvălui chiar şi cele mai mici îmbunătăţiri ale somnului.

După ce v-aţi obişnuit să ţineţi cu regularitate jurnalul, următorul pas este să vă întoarceţi la principiile fundamentale. Stabiliţi ore regulate la care să mergeţi la culcare şi la care să vă treziţi. Evitaţi consumul de alcool, tutun şi cafeină şi nu faceţi exerciţii fizice cu trei ore înainte de ora de culcare. De asemenea, asiguraţi-vă că dormitorul este bine ferit de lumină şi că patul

este optim pentru un somn odihnitor (vezi paginile 73-77).

Insomnie şi depresie

Înainte de a ne îndepărta de subiectul referitor la insomnie, este necesar să menţionăm legăturile sale cu depresia. În zilele noastre, mulţi pacienţi care merg la doctor şi se plâng de problemele pe care le au cu somnul primesc antidepresive, probabil din două motive: primul, există o reţinere din partea medicilor de a prescrie somnifere din cauza riscului de dependenţă asociat acestora; în al doilea rând, medicii învaţă că insomnia este asociată depresiei (iar timpul dedicat consultaţiei este adesea prea scurt pentru o explorare în amănunt a cauzelor posibile).

Cu toate acestea, legăturile dintre cele două nu sunt evidente. Atunci când nu suntem depresivi, lipsa de somn ne face să ne simţim fără vlagă; dar, dacă suntem depresivi, privarea de somn poate chiar să ne amelioreze starea de spirit! Studiile au sugerat că REM este etapa de somn cea mai implicată în cauza biologică a depresiei. Scurtarea voluntară a duratei de somn, spre exemplu, la patru ore pe noapte, are un efect antidepresiv, cel mai probabil pentru că reduce durata de somn REM de care are parte în fiecare dimineaţă o persoană care doarme. Este, deci, posibil ca atunci când suntem depresivi să suferim de insomnie deoarece creierul scurtează timpul dedicat somnului cu vise pentru a încerca să combată depresia.

Maraton nocturn

Am avut cu toţii parte de senzaţia că ar fi trebuit să facem un anumit lucru – cu toate că ne simţeam epuizaţi. Starea de nelinişte ne poate cuprinde în orice moment şi nu are vreo explicaţie ştiinţifică. Se poate manifesta şi când stăm în pat, sub forma unui sindrom surprinzător de comun, numit sindromul picioarelor neliniştite. În această tulburare a somnului, o senzaţie ciudată, ca şi cum o insectă ni s-ar urca pe picioare, ne împiedică să adormim şi ne forţează să ne ridicăm din pat şi să facem câţiva paşi. Între trei şi opt la sută din populaţia americană suferă de acest sindrom, iar procentul se ridică la 30 la sută în rândul celor care suferă de artrită reumatoidă. 15 la sută dintre femei resimt senzaţia în ultimele luni de sarcină, din fericire, însă, afecţiunea dispare după ce acestea nasc.

Desigur, sindromul picioarelor neliniştite este, în sine, complet inofensiv, dar, întrucât poate provoca nesomn şi chiar insomnie, efectele sale secundare pot fi debilitante. Dacă suferiţi de sindromul picioarelor neliniştite încercaţi să vă masaţi uşor muşchii cu două, trei ore înainte de culcare. Folosindu-vă ambele mâini, masaţi pe rând fiecare picior. Deşi nu există nici o dovadă ştiinţifică conform căreia masarea picioarelor înainte de a merge la culcare previne apariţia sindromului, masajul în sine ajută la stimularea eliberării tensiunii la nivelul muşchilor, conducând astfel la relaxare şi la calm.

Din păcate, opt la sută dintre persoanele afectate de sindromul picioarelor neliniştite suferă şi de sindromul mişcării periodice a membrelor în timpul nopţii (PLMS). În cazul PLMS, membrele, de obicei, picioarele, se zbat la fiecare aproximativ 30 de secunde. PLMS ne perturbă somnul, însă, de regulă, fără a ne trezi. Cu toate acestea, perturbările sunt suficiente pentru ca a doua zi să ne simţim ca şi cum am fi alergat la maraton! Mai mult decât atât, poate perturba somnul partenerului nostru de somn.

Cum controlăm picioarele neliniştite

Nu există nişte reguli stricte pentru combaterea sindromului picioarelor neliniştite şi a PLMS, însă, dacă urmaţi câteva sfaturi simple, putem să le diminuăm efectele şi să prevenim insomnia pe care o pot provoca. În primul rând, aveţi grijă la consumul de cafeină – există o strânsă corelaţie între sindromul picioarelor neliniştite şi cafeină, posibil pentru că aceasta încetineşte absorbţia fierului de către organism. Al doilea sfat este să reduceţi consumul de alcool. Al treilea pas este să faceţi mişcare în mod regulat şi să ţineţi un jurnal în care să notaţi atât activităţile fizice, cât şi felul în care vă simţiţi. Evitaţi activităţile fizice, cu trei ore înainte de culcare. În fine, sindromul picioarelor neliniştite se manifestă în special seara târziu sau la începutul nopţii. Pe cât posibil, amânaţi ora de culcare până după miezul nopţii şi dormiţi până la 9 sau 10 dimineaţa.

Doctorii nu au reuşit până acum să găsească cauzele sindromului picioarelor neliniştite şi ale PLMS (care poate, de asemenea, să se manifeste izolat). Deficienţa de fier şi consumul excesiv de ceai şi de cafea au fost identificate ca posibile cauze, alături de deficienţa de calciu.

Sindromul picioarelor neliniştite şi PLMS nu trebuie să fie confundate cu „crampele nocturne ale picioarelor” (uneori numite şi cârcei). Acestea sunt nişte senzaţii dureroase de încordare musculară la nivelul gambei sau al labei piciorului, care durează câteva secunde şi dispar spontan.

Spaime ale somnului profund

În secolul al XlX-lea, doctorul John Polidori, un medic din Edinburgh, şi-a scris teza de absolvire pe tema somnambulismului, care este, probabil, cea mai des întâlnită tulburare a somnului profund. În mod ciudat, doctorul făcea parte dintrun grup de literaţi din Geneva anului 1816, care îi includea şi pe Mary Shelley şi pe lordul Byron, aceştia petrecându-şi ulterior vara scriind poveşti de groază – dintre care Frankenstein (de Shelley) a rămas cea mai celebră. Polidori a observat cu acurateţe faptul că orice lucru care înceţoşa mintea, precum alcoolul, creştea frecvenţa somnambulismului. Cu toate acestea, metodele sale – înarmarea servitorilor cu bice pentru a-i trezi pe cei care mergeau în somn sau împrejmuirea patului cu căzi pline cu apă rece ca gheaţa – nu sunt recomandate în zilele noastre!

Somnambulismul poate presupune episoade prelungite şi destul de grave (există câteva poveşti incredibile ale unor oameni care s-au ridicat, s-au îmbrăcat, s-au urcat la volan şi au condus preţ de sute de kilometri până să se trezească). Afecţiunea este cel mai des întâlnită la copii – provocată probabil de creierul lor aflat încă în dezvoltare. Poate cel mai de mirare este faptul că somnambulii nu îşi amintesc deloc că şi-ar fi părăsit vreodată patul şi pot fi extrem de dificil de trezit, şi nu există nici un pericol dacă încercăm s-o facem.

În prezent, se pot lua foarte puţine măsuri pentru a împiedica somnambulismul, aşadar singura acţiune posibilă ar fi să ne asigurăm că somnambulul nu are cum să-şi facă rău singur. Îndepărtaţi orice obiect de care s-ar putea împiedica şi dacă, spre exemplu, suferă de arahnofobie, încercaţi să puneţi păianjeni din plastic la ieşirea din dormitor pentru a-l descuraja să ajungă prea departe. Deşi poate suna deplasat, este o tehnică care s-a dovedit că dă rezultate!

Spaimele nocturne nu sunt coşmaruri: coşmarurile apar în stadiul REM, în timp ce spaimele nocturne sunt o caracteristică a somnului profund. Pentru cine ştie ce motiv centrii cerebrali implicaţi în controlul fricii se activează fără ca persoana să se trezească. Spaimele din timpul nopţii debutează adeseori cu un ţipăt strident însoţit de semnele fizice ale fricii: ritm cardiac rapid, respiraţie rapidă, transpiraţie şi pupile dilatate.

În cazul somnambulilor, spaimele nocturne apar îndeosebi în rândul copiilor, deşi există şi un procent redus de adulţi care suferă de acestea. Este important să nu uităm faptul că această afecţiune nu are consecinţe asupra sănătăţii mentale ori fizice – dacă eşti părinte şi copilul tău suferă de spaimele nopţii, experienţa în sine poate să te îngrijoreze mai mult pe tine decât pe copil (care cel mai probabil nu îşi va aminti nimic din cele petrecute). Nu există modalităţi clare pentru a împiedica apariţia spaimelor nocturne, dar puteţi încerca să reduceţi intensitatea somnului profund prin mărirea duratei somnului. O perioadă scurtă de somn spre sfârşitul după-amiezii poate şi ea să vă „uşureze” somnul din timpul nopţii. Poate dura până la o jumătate de oră ca o persoană să se trezească din episodul de spaimă nocturnă – cel mai bun mod în care vă puteţi ajuta copilul sau partenerul, în acest caz, este de a le ţine companie pe durata experienţei.

Spaime în timpul somnului cu vise

După cum am văzut deja, în timpul nopţii există faze frecvente şi tot mai lungi de somn cu vise. Ştim, totodată, că ne putem folosi visele pentru a ne îmbunătăţi starea de bine, iar, apoi, în consecinţă, şi somnul. Însă ce se întâmplă atunci când visele noastre sunt cauza nesomnului? Cum putem să facem faţă coşmarurilor?

Coşmarurile apar mai ales la copiii preadolescenţi, deşi, la fel ca în cazul somnambulismului sau al spaimelor nocturne, un mic procent dintre adulţi au frecvent coşmaruri. Aceste vise sunt adeseori complicate şi lungi, devenind din ce în ce mai înspăimântătoare. Persoana care visează se va trezi, de obicei într-o stare perfect alertă, în timpul fazei REM, şi îşi va aminti în detaliu coşmarul.

Perioadele de stres, traumele şi anumite medicamente des folosite (precum aşa- numitele „medicamente beta-blocante”, utilizate pentru controlul tensiunii arteriale şi al atacurilor de panică) contribuie la apariţia coşmarurilor. Unii cercetători consideră coşmarurile a fi rezultatul apneei în somn (vezi paginile 208-213) – începem să ne panicăm în timpul somnului pentru că simţim că nu putem să respirăm, iar acest lucru provoacă viziuni înspăimântătoare, precum senzaţia de a fi prinşi în capcană. Cu toate acestea, cel mai adesea, coşmarurile se declanşează din pricina bagajului emoţional. Astfel, putem considera visele mesaje urgente din partea inconştientului nostru, care ne atrag atenţia asupra acelor aspecte ale eului nostru interior care ne solicită atenţia. Deşi coşmarurile sunt, în general, inofensive, pot fi atât de alarmante, încât să îi facă pe cei în cauză să le fie frică de somn.

Cum evităm coşmarurile

Exerciţiul şaptesprezece

Pentru a ne învinge fricile care apar într-un coşmar, putem învăţa să prelungim visul şi să depăşim experienţa neplăcută. Pentru a face acest lucru, coşmarul trebuie să fie „lucid” (trebuie să fim conştienţi de faptul că visăm pentru a putea interacţiona cu visul). Apoi, folosind „tehnica rotirii” inventată de S. LaBerge[5], putem dezarma coşmarul.

1. Înainte să mergeţi la culcare, staţi aşezaţi, în linişte, şi spuneţi-vă că vă veţi concentra asupra viselor voastre. În timp ce visaţi, încercaţi să studiaţi obiectele, acţiunile şi peisajele din lumea visului vostru. În ce fel sunt acestea bizare sau ireale? Stăpânirea acestei tehnici poate veni în sprijinul lucidităţii.

2. Odată ce aţi devenit lucizi, puteţi să vă extindeţi visul dincolo de punctul în care, în mod normal, vă treziţi. Începeţi să vă „rotiţi”. Întindeţi-vă braţele în vis şi rotiţi-vă de jur împrejur ca un titirez, mişcându-vă liberi prin peisajul din vis. În timp ce vă rotiţi, spuneţi-vă că următorul lucru pe care îl veţi vedea, auzi, atinge sau mirosi va fi coşmarul vostru.

3. Odată ce ajungeţi în coşmar, înfruntaţi-vă frica. Intraţi în dialog cu aceasta (chiar dacă este reprezentată într-un mod inanimat – spre exemplu, sub forma unui val imens care v-ar putea îneca sau a unor ziduri care vin peste voi). Întrebaţi-vă frica de ce vă apare în vise. Imaginaţi-vă că se transformă într-o imagine mai prietenoasă – un

străin care vă ameninţă devine un prieten care vă apără; un val se transformă în apa care clipoceşte calm la mal; zidurile cad şi dezvăluie un peisaj liniştit. Odată ce aţi transformat imaginea, ieşiţi din vis. Este mai puţin probabil ca acest coşmar să se repete.

Stephen LaBerge (n. 1947) este psihofiziolog şi o autoritate în studiul ştiinţific al viselor lucide. (n.red.)

Paralizia în timpul somnului şi narcolepsia

Paralizia muşchilor corpului apare în fiecare noapte în timpul somnului REM şi este normală (vezi paginile 56-58). Ocazional – pentru aproape jumătate dintre noi, o dată în viaţă – ne trezim înainte ca paralizia să dispară. Această experienţă incredibil de înfricoşătoare înseamnă că, pentru un minut până la două minute după ce ne trezim, suntem incapabili să ne mişcăm. Paralizia în somn face ca persoana care suferă de aceasta să stea nemişcată, astfel că mulţi oameni din perioada victoriană lăsau prin testament instrucţiuni conform cărora să fie tăiaţi la încheieturi înainte de a fi îngropaţi pentru a nu fi îngropaţi de vii din greşeală (în cazul în care această afecţiune ar fi fost confundată cu moartea).

Deşi experienţa este înfricoşătoare, de fapt, nu este, nimic periculos în cazul paraliziei în somn. Însă, unele persoane pot dezvolta teamă de a adormi. Ea tinde să fie ereditară şi nu există tratamente foarte clare, aşadar trebuie să doar să nu uităm că, probabil, nu ni se va întâmpla mai mult de o dată în viaţă (sau deloc) şi că, dacă ni se întâmplă, paralizia nu este în nici un caz permanentă.

La fel cum nu există nici un leac pentru paralizia în somn, nu există nici cauze evidente. Un anumit segment al populaţiei este mai înclinat spre această afecţiune. Este vorba despre persoanele care suferă de un sindrom numit narcolepsie. În loc de a fi incapabili să doarmă, narcolepticii sunt surprinşi de crize bruşte şi incontrolabile de somn – deseori precedate de pierderea completă a tonusului muscular şi de halucinaţii. O caracteristică neobişnuită a narcolepsiei este că începe cu somnul REM, mai degrabă decât să se sfârşească acolo, fapt care sugerează că este probabil în strânsă legătură cu o disfuncţie de la nivelul centrilor nervoşi responsabili de controlul somnului. Această tulburare este rară şi, de obicei, se dezvoltă în ultimii ani ai adolescenţei sau în cei de început ai perioadei adulte, fiind, în majoritatea

cazurilor, ereditară (rudele apropiate ale unei persoane narcoleptice au de şase ori mai multe şanse decât alte persoane să dezvolte această tulburare).

Cu toate că sună inofensiv, sindromul este debilitant – nu în ultimul rând, din cauza implicaţiilor la nivel social ale riscului de a adormi în orice moment. Pentru a îngreuna şi mai mult situaţia, adesea trec mulţi ani până se ajunge la un diagnostic. Unul dintre semnele cele mai clare este faptul că emoţiile puternice

pot declanşa un atac, fie că vă simţiţi copleşiţi de acţiunea unui film sau (deloc romantic) că adormiţi în timp ce faceţi dragoste.

Deşi medicina convenţională recomandă, de obicei, medicamente eliberate pe bază de reţetă pentru combaterea narcolepsiei, puteţi lupta eficient împotriva ei şi cu ajutorul perioadelor scurte de somn. Cei care suferă de această afecţiune ar trebui să planifice între trei şi patru astfel de perioade pe parcursul unei zile, fiecare porţie de somn durând aproximativ 20 de minute (dar nu mai mult de 30 de minute). Ar trebui să vă treziţi şi să vă simţiţi foarte bine (ţineţi, însă, cont că vă va lua câteva minute pentru a redeveni complet alerţi), iar riscul să adormiţi în momente nepotrivite va fi mult mai redus. Dacă doriţi să menţineţi constant acest regim de somn va trebui, probabil, să dormiţi în timpul zilei la locul de muncă (apelaţi la sprijinul colegilor pentru a vă oferi un spaţiu potrivit) şi, desigur, acasă.

Când ieşim în afara timpului

Ceasul nostru biologic şi plasarea acestuia în creier în proximitatea nervului optic ne ajută să ne sincronizăm somnul cu ciclul zilnic de lumină şi întuneric. Cu toate acestea, imaginaţi-vă ce dificilă ar fi viaţa dacă ceasul ar ieşi în afara timpului – dacă ciclul obişnuit de 24 de ore conform căruia trăieşte restul lumii ar deveni ambiguu pentru noi, iar corpul nostru şi-ar impune propriile programe de somn şi veghe. Există o serie de tulburări, cunoscute sub numele de tulburări ale ritmului circadian de somn, în care ceasul biologic funcţionează fie lent, fie rapid sau neregulat. Cele mai cunoscute astfel de tulburări sunt faza de somn întârziat, faza de somn avansat sau faza non-24 de ore.

Faza de somn întârziat îi afectează pe majoritatea adolescenţilor. Cei în cauză rămân alerţi până la primele ore ale dimineţii, apoi le este greu să se trezească înainte de prânz. În societăţile stimulo-dependente, faza de somn întârziat poate duce la dependenţa de cafeină şi nicotină, având în vedere că cei afectaţi se bazează pe aceste două droguri ca să-i facă să fie mai alerţi dimineaţa (timp în care ceasul lor biologic crede că trebuie să doarmă). În cele mai grave cazuri apare şi dependenţa de alcool, pentru că cei afectaţi beau pentru a reuşi să adoarmă. În mod deloc surprinzător, toţi aceşti factori conduc la alte probleme de sănătate şi anxietatea celor care suferă de această afecţiune poate duce la insomnie.

Faza de somn avansat reprezintă sindromul opus şi apare, în principal, la persoanele în vârstă. Somnul poate începe între 6 şi 8 după-amiaza şi poate înceta în jur de 3 dimineaţa. Iar faza non-24 de ore apare atunci când ceasul biologic al unei persoane funcţionează constant mai lent, astfel încât, pentru un timp, cel care suferă de această afecţiune se sincronizează cu restul societăţii, însă această sincronicitate dispare de la un anumit punct. Toate aceste tulburări ale ritmului circadian pot fi abordate cu ajutorul luminii.

Sincronizarea ceasurilor

Exerciţiul optsprezece

Acest exerciţiu prezintă un plan complet de acţiune – incluzând modul în care să lucreze cu lumina – pentru persoanele care sunt afectate de sindromul fazei de întârziere sau al fazei avansate. (NB: cu toţii avem tendinţa să fim ciocârlie sau bufniţă – suferim de o afecţiune circadiană numai atunci când această tendinţă este acută.)

1. Încercaţi să menţineţi o rutină constantă. În weekenduri, treziţi-vă şi culcaţi- vă la aceleaşi ore la care o faceţi în timpul săptămânii. Această rutină vă poate ajuta să vă reglaţi ceasul biologic.

2. Lumina în timpul serii poate întârzia ceasul biologic pentru a-i ajuta pe cei care suferă de faza de somn avansat – din păcate, lumina trebuie să fie foarte puternică (vezi pagina 206). Dacă suferiţi de această afecţiune, încercaţi să evitaţi expunerea la lumina zilei în timpul dimineţii (v-ar putea fi util chiar şi să purtaţi ochelari de soare) şi petreceţi două ore la soare în fiecare după-amiază. Puneţi draperii sau storuri întunecate în dormitor, astfel încât să mascaţi lumina răsăritului, şi închideţi uşa dormitorului pentru a împiedica lumina să pătrundă din alte camere.

3. Dacă suferiţi de faza de somn întârziat, lumina dimineţii vă poate ajuta să acceleraţi ceasul biologic. De asemenea, se recomandă a nu se consuma cafea cu cel puţin 10 ore înainte de a merge la culcare. Deşi această condiţie s-ar putea să vi se pară prea severă – nu vă lăsaţi

tentaţi! Cafeina este un drog puternic, cu efecte pe termen lung, care vă poate perturba serios somnul.

Când schimbăm fusul orar

Dacă aţi fost vreodată într-o călătorie lungă, probabil că aţi experimentat efectele frustrante ale diferenţei de fus orar. Diferenţa de fus orar duce la incapacitatea de a dormi la timpul potrivit ori ne face să ne simţim ameţiţi sau somnoroşi atunci când nu trebuie, în funcţie de zona în care ne aflăm – efectiv există o discrepanţă între ceasul nostru biologic şi cel de la destinaţie. Ca regulă generală, corpului nostru îi trebuie o zi pentru fiecare fus orar traversat pentru a se adapta la noul ciclu de zi şi noapte. Ţinând cont de aceasta, majoritatea oamenilor pot călători confortabil pe parcursul a trei fusuri orare, fără a avea nevoie de măsuri speciale.

Zborurile spre vest, călătoria înapoi în timp, sunt mai compatibile cu ceasul biologic decât zborurile spre est, deoarece ciclul natural al ceasului intern durează, de obicei, ceva mai mult de o zi. Această tendinţă este încurajată de schimbările de fus orar, care măresc ziua. Când călătorim dinspre vest spre est, ziua se scurtează şi se derulează contrar ceasului biologic, iar la această situaţie ne adaptăm mai greu. Pasagerii care călătoresc pe distanţe mari spre est suferă de probleme mintale şi fizice care le afectează capacitatea generală de acţiune: de pildă, echipele de baschet care zboară spre est pentru un meci vor înscrie, în medie, două puncte mai puţin.

Problemele întâmpinate din cauza oboselii provocate de decalajul de fus orar pot fi rezolvate cu ajutorul luminii. Cel mai bun moment pentru a vă „reporni” ceasul biologic este în jur de patru dimineaţa. Expunerea la lumină puternică imediat înainte de această oră va duce la rămânerea în urmă a ceasului biologic – lucru util când călătorim spre est – iar expunerea la lumină la una sau două ore după patru dimineaţa, îl va face să o ia înainte, ajutându-i pe cei care călătoresc către vest.

Cum să facem faţă diferenţelor de fus orar

Exerciţiul nouăsprezece

Acest exerciţiu vă oferă o strategie completă pentru a rezista zborurilor pe distanţe lungi, cu scopul de a diminua efectele asupra ceasului intern şi de a vă oferi ocazia să vă bucuraţi pe deplin de noua destinaţie.

1. Cu o zi înainte de zbor, asiguraţi-vă că mâncaţi trei mese echilibrate, inclusiv minimum cinci porţii de fructe sau de legume verzi şi o porţie de mâncare bogată în proteine, precum carne albă, peşte alb sau tofu.

2. În timpul zborului, setaţi-vă ceasul la ora locală a destinaţiei. Ţineţi cont de orele la care primiţi mâncare în avion şi încercaţi să păstraţi ceva de mâncare pentru ora „normală" de masă în funcţie de ora de la destinaţie.

3. Luaţi cu voi în avion o mască pentru ochi şi dopuri de urechi. Folosiţi masca şi lumina de veghe a scaunului pentru a reflecta ora de la destinaţie – purtaţi masca dacă acolo unde mergeţi este noapte sau renunţaţi la ea şi aprindeţi lumina dacă este zi.

4. Beţi multă apă în timpul zborului. Acest lucru va împiedica deshidratarea şi vă va ajuta să vă mobilizaţi rezervele de energie pentru aterizare. Ar trebui să evitaţi alcoolul.
5. Ridicaţi-vă la intervale regulate şi faceţi câţiva paşi pe culoar. Aşezaţi la locul vostru, încercaţi nişte exerciţii simple: îndreptaţi-vă picioarele, apoi flexaţi şi îndreptaţi degetele de la picioare; întindeţi-vă braţele deasupra capului. Faceţi ambele exerciţii timp de un minut, la fiecare două ore.

6. Când ajungeţi la destinaţie, ajutaţi-vă de dietă pentru a vă controla starea de veghe: mesele bogate în proteine vă vor face mai alerţi, iar cele bogate în carbohidraţi vă vor face să vă simţiţi mai adormiţi.

Serviciu în ture

Studiile asupra asistenţilor medicali au arătat că aceia care se adaptează cel mai bine la programul de lucru în ture sunt cei ale căror ceasuri biologice reuşesc să se ajusteze conform tiparului turelor. Dacă un asistent lucrează de la miezul nopţii până la şapte dimineaţa, ceasul său biologic se reglează în aşa fel încât recunoaşte ora la care asistentul ajunge acasă ca fiind începutul perioadei de somn, iar, când se trezeşte seara, este începutul unei noi perioade de veghe. Asistenţii care consideră că serviciul în ture este dificil par să aibă ceasuri biologice care nu sunt adaptate tiparului zi-noapte modificat – aceste persoane sunt reprezentative pentru problemele cu care se confruntă trei sferturi dintre cei care lucrează în ture.

Să ne amintim că ceasul biologic se bazează pe lumină pentru a se regla. Ţinând cont de acest lucru, ar trebui să ne asigurăm că mediul care ne înconjoară este adaptat stilului nostru de viaţă. În majoritatea dormitoarelor, lumina se strecoară prin draperii sau obloane pentru că acestea nu sunt bine montate. Dacă lucraţi în ture, asiguraţi-vă că draperiile nu lasă lumina să pătrundă – chiar dacă trebuie să fixaţi marginile de perete. De asemenea, asiguraţi-vă că uşa se potriveşte perfect în cadrul ei – acest lucru va împiedica lumina din alte camere ale casei să pătrundă în dormitor atunci când uşa este închisă. (De asemenea, încercaţi să vă asiguraţi că sunetele din timpul zilei nu se aud în dormitor. Puneţi la ferestre geamuri duble sau triple şi montaţi o uşă solidă la dormitor.)

Atunci când o persoană care lucrează în tura de noapte pleacă spre casă de dimineaţă, este aproape cert că lumina zilei îi afectează ceasul biologic, obligând-o să se adapteze la ciclul de zi. Există ochelari de soare speciali care împiedică acest lucru – însă aceştia nu sunt potriviţi dacă trebuie să conduceţi până acasă. Pentru a asigura un nivel ridicat de vigilenţă şi de alertă în cazul personalului din tura de noapte şi al astronauţilor în timpul misiunilor spaţiale, agenţia spaţială NASA foloseşte lumini

puternice de 10 000 de lucşi (luminile din casele noastre produc numai câteva sute de lucşi), cu scopul de a reseta ceasurile biologice ale celor angajaţi acolo. Alte organizaţii care se bazează pe munca de importanţă crucială a angajaţilor lor, precum centralele nucleare, au început să facă acelaşi lucru. În fond, unele dintre cele mai dezastruoase accidente de mediu din ultimele decenii, inclusiv cel de la Three Mile Island[6] şi Cernobîl sau eşuarea tancului petrolier Exxon Valdez[7], au avut loc în timpul „zonei zombi” (între trei şi cinci dimineaţa), când muncitorii din tura de noapte sunt mai somnoroşi.

Adaptare la serviciul în ture

Iată un rezumat al regulilor de aur pentru a vă încu-raja ceasul biologic să se adapteze la lucrul în ture.

• Evitaţi să folosiţi alcoolul ori medicamentele fără prescripţie medicală pentru a adormi.

• Asiguraţi-vă că draperiile sau obloanele din dormitorul vostru nu lasă lumina să pătrundă deloc.

• Investiţi în geamuri care izolează fonic sau într-o pereche de dopuri de urechi pentru eliminarea zgomotelor.

• Manipulaţi-vă ceasul biologic cu ajutorul luminii.

• Nu uitaţi să faceţi sport – este la fel de important pentru o stare de bine (atât în perioada de veghe, cât şi în cea de somn) a celor care lucrează în ture, ca şi pentru noi ceilalţi.
Accidentul de la Three Mile Island s-a petrecut pe 28 martie 1979 la centrala nucleară cu acelaşi nume. A avut loc topirea parţială a reactorului nuclear şi, chiar dacă nu au existat urmări grave, a fost cel mai mare accident nuclear din istoria SUA. (n.red.)

Incidentul s-a produs pe coasta statului Alaska şi a reprezentat un grav accident ecologic, soldat cu deversarea a 50 000 de metri cubi (circa 40 de milioane de litri) de petrol, care s-au răspândit în apele din zonă, pe sute de kilometri pătraţi. (n.red.)

Cum facem faţă sforăitului şi apneei

Studiile indică faptul că mai mult de o treime dintre adulţi sforăie. Această afecţiune ciudată generează zgomote de aproape 80 de decibeli (un nivel care, în anumite ţări, este clasificat drept poluare industrială) şi, cu toate acestea, nu îl trezeşte pe cel care sforăie (de obicei, bărbat) – deşi uneori deranjează şi vecinii. Dar sforăitul poate, totuşi, să perturbe somnul celor care sforăie, făcându-i să fie ameţiţi în ziua următoare şi mai predispuşi la accidente de maşină. Înainte de a vedea care sunt metodele cu care putem face faţă atât sforăitului cât şi unei probleme mai grave, apneea, este important să înţelegem ce se întâmplă atunci când sforăim şi de ce apare această tulburare.

Atunci când dormim, căile respiratorii sunt ţinute deschise de muşchii din zona gâtului şi de cei care controlează limba şi palatul moale (ţesuturile dinspre cerul gurii). Dacă aceşti muşchi sunt slăbiţi, căile aeriene se îngustează şi vibrează atunci când inhalăm aerul, provocând sunetul specific sforăitului. Există mulţi factori care cresc predispoziţia spre a sforăi: îmbătrânirea (pe măsură ce îmbătrânim, muşchii gurii şi ai gâtului slăbesc), supraponderalitatea, fumatul, consumul unor cantităţi mari de alcool, chiar şi dormitul pe spate. Copiii sunt predispuşi la sforăit dacă suferă de amigdalită.

În timp ce pentru majoritatea oamenilor sforăitul nu reprezintă o problemă de sănătate, apneea în somn este o afecţiune mult mai gravă. Aceasta se manifestă atunci când căile respiratorii ale celor afectaţi sunt obstrucţionate temporar, deoarece ţesuturile palatului moale se închid printr-o mişcare de absorbţie. Acest fapt conduce la oprirea respiraţiei. Creierul percepe faptul că plămânii nu primesc aer şi trimite semnale către muşchii responsabili cu respiraţia pentru a încerca mai cu forţă.

Cântecul de lebădă al sforăitului

Exerciţiul douăzeci

Dr. Elizabeth Scott, consultantă medicală a unui cor din Scoţia, a observat că muzicienii profesionişti sforăie foarte rar, datorită anumitor muşchi pe care şi-i dezvoltă, prin urmare a conceput o serie de exerciţii care să le fie de folos celor care nu sunt cântăreţi şi sforăie. Puneţi în practică următoarele exerciţii, stând aşezaţi pe un scaun.

1. Începeţi prin a vă întări diafragma. Inspiraţi sacadat, ca şi când aţi gâfâi. Expiraţi lent, prin buzele strânse şi ţuguiate (ca şi când aţi cânta la trompetă). Imediat ce terminaţi de scos aerul din plămâni, zâmbiţi, pentru ca muşchii din spatele nasului şi din partea superioară a gâtului să se întărească. Repetaţi timp de un minut, de două ori pe zi.

2. Uitaţi-vă în oglindă şi zâmbiţi. Umflaţi nările şi ridicaţi din sprâncene – ca şi când aţi fi surprinşi. Relaxaţi apoi faţa. Acest exerciţiu vă întăreşte muşchii feţei, precum şi pe cei din spatele nasului şi din partea superioară a gâtului. Repetaţi timp de un minut, de două ori pe zi.

3. Încercaţi, apoi, un exerciţiu de cântat. Începeţi cu un vers din melodia unui cântec favorit, însă, în loc să cântaţi cuvintele, pentru fiecare notă scoateţi sunetul „ho”. Apoi repetaţi linia melodică cu sunetul „hee”. Creşteţi progresiv numărul de repetiţii (alternând „ho” şi „hee”)până ajungeţi să cântaţi melodia astfel timp de trei minute. Faceţi acest exerciţiu o dată pe zi.

Pauza în respiraţie se încheie adesea cu un sforăit puternic, când căile respiratorii obstrucţionate se eliberează, iar persoana se trezeşte pe moment – dar, pentru o perioadă atât de scurtă, încât îşi dă rareori seama de asta. În cazurile severe, cei apneici se pot trezi conştienţi de faptul că nu pot respira, ceea ce poate fi teribil de înspăimântător. Dacă pauza în respiraţie are loc pe durata somnului REM, timp în care corpul este practic paralizat, plămânilor le poate lua mai mult să răspundă semnalelor pe care le trimite creierul, că primeşte mai puţin oxigen, iar afecţiunea poate fi mai periculoasă. Respiraţia se poate întrerupe de până la 300 de ori pe noapte, ceea ce perturbă sever somnul celor care suferă de apnee, ei având astfel parte de foarte puţin somn profund ori REM. Ca rezultat al unui somn atât de puţin reconfortant, apneicii se pot scula simţindu-se iritabili, ameţiţi şi incapabili să-şi coordoneze mişcările. Suferă adesea şi de dureri de cap matinale. Iar dacă încearcă să recupereze somnul pierdut dormind în timpul zilei, vor constata adesea că nici aceste momente de somn nu îi pot revigora.

Pe lângă pericolele serioase care ameninţă sănătatea fizică, somnolenţa din timpul zilei este una din principalele consecinţe ale apneei în somn. Această afecţiune este considerată principala cauză a creşterii numărului de accidente rutiere, deoarece persoanele afectate de apnee adorm pe neaşteptate la volan. Poate creşte şi riscul apneicului de a face un infarct ori un atac cerebral – se estimează că, în SUA, până la 3 000 de persoane care suferă de apnee în somn mor anual în urma infarctului. Viaţa persoanelor care suferă atât de astm, cât şi de apnee este supusă unui risc crescut în timpul crizelor nocturne de astm.

Majoritatea metodelor prin care se poate combate sforăitul se aplică şi apneei în somn. Nici una din cele două afecţiuni nu poate fi tratată prin medicaţie. Majoritatea tratamentelor necesită folosirea unor instrumente medicale speciale. Sugestiile de autoajutorare abundă, iar cele mai multe dintre ele merită a fi încercate. Începeţi prin a vă ameliora respiraţia în general (exerciţiul de la pagina 118 vă poate fi de ajutor), apoi faceţi exerciţiul de la pagina 210, care propune o abordare inedită deoarece vă antrenează muşchii implicaţi în actul respiraţiei. Puteţi să încercaţi şi un dilatator nazal – instrument folosit

adesea de către atleţi pentru a mări cantitatea de oxigen pe care o primesc prin respiraţie. Există două feluri de dilatatoare nazale: clipsuri din plastic prinse în exteriorul nasului şi plasturi, aşezaţi de-a curmezişul nasului. Uneori funcţionează şi decongestionantele nazale, însă aveţi grijă să nu le folosiţi pe cele care conţin efedrină, deoarece aceasta afectează somnul. De asemenea, nu folosiţi decongestionantele în mod regulat, căci le veţi reduce eficacitatea. Poate suna ciudat, dar, dacă purtaţi plăci dentare, gândiţi-vă să le purtaţi şi în timpul nopţii, deoarece vă pot ajuta să nu mai sforăiţi – consultaţi-vă, însă, mai întâi cu dentistul vostru. Evaluaţi-vă atent stilul de viaţă: încercaţi să faceţi mai multe exerciţii fizice şi amelioraţi-vă dieta; evitaţi alcoolul cu cinci ore înainte de a merge la culcare; fireşte, faceţi toate eforturile pentru a vă lăsa de fumat (vezi paginile 108-110). În fine, pentru a nu sta alungiţi pe spate, la orizontală, încercaţi să înălţaţi capul patului sau folosiţi o pernă specială care să vă facă să dormiţi pe o parte.

Persoanele care suferă de apnee severă pot trage beneficii din folosirea unui aparat CPAP (cu presiune pozitivă continuă de aer), prin care este insuflat aer cu o presiune ceva mai mare decât cea normală, păstrând astfel căile nazale deschise. Aparatul constă dintr-o mască nazală, fixată la ceafă cu ajutorul unor benzi. Persoanele care folosesc aparate CPAP raportează adeseori ameliorări rapide şi dramatice ale somnului lor. Există şi o procedură chirurgicală numită uvulopalatoplastie care se foloseşte, însă, numai în cazurile severe de apnee în somn. Prin această măsură drastică este cauterizat palatul moale din cavitatea bucală pentru a-l împiedica să se închidă şi chiar să vibreze (astfel oprind şi sforăitul): însă, dacă operaţia eşuează, este posibil uneori ca apneicul să nu mai poată folosi aparatul CPAP tocmai din pricina intervenţiei.

Când problema este partenerul vostru

Într-o relaţie, tulburările de somn îi afectează pe ambii partenerii. Insomniacii sunt agitaţi chiar şi atunci când încearcă să nu-şi deranjeze tovarăşii ori tovarăşele de pat. În mod invariabil, hipersomniacii (persoanele cu somnolenţă excesivă în timpul zilei) fie suferă de vreo afecţiune (precum sforăitul zgomotos, apneea în somn ori PLMS), fie împart patul cu o persoană care suferă de acestea; persoanele care suferă de sindromul picioarelor neliniştite se ridică şi umblă prin casă pentru a-şi alina senzaţiile bizare resimţite, iar somnambulii coboară din pat şi se urcă înapoi iar şi iar.

Dacă partenerul vă deranjează somnul, unul dintre lucrurile cele mai importante pe care trebuie să nu le uitaţi este că nu o face intenţionat! Comportamentul acesta nu este conştient şi, în mod invariabil, dacă felul de a dormi a unuia dintre parteneri îl deranjează pe al celuilalt, au de suferit amândoi. Chiar dacă vă simţiţi furioşi ori frustraţi, ar trebui să fiţi înţelegători şi să faceţi eforturi speciale pentru a menţine legătura intimă care v-a adus împreună. Perioada pe care o petrecem împărţind intimitatea patului este una din caracteristicile celor mai multe relaţii reuşite şi de durată. Dacă partenerul vă perturbă somnul, asiguraţi- vă că patul poate să rămână un loc al plăcerii – consolidaţi-vă apropierea dintre voi prin activităţi sexuale plăcute.

Lucraţi împreună pentru a găsi o soluţie problemelor legate de somn. Faceţi tot ceea ce vă stă în putinţă pentru a evita camerele separate, însă, atunci când deficitul de somn se acumulează, îl puteţi recupera dormind în altă încăpere, în unele weekenduri. Nu petreceţi, totuşi, mai mult timp decât de obicei în pat, deoarece acest lucru vă poate perturba ceasul biologic; amintiţi-vă care este diferenţa dintre cei care dorm puţin şi cei care dorm mult – somnul persoanelor care dorm puţin este mai intens, la fel ca somnul de recuperare. Nu intraţi în panică dacă pierdeţi din somnul de care aveţi nevoie – dacă i se dă o şansă, somnul va avea grijă singur de el.

Dacă partenerul vostru suferă de PLMS ori de sindromul picioarelor neliniştite, apelaţi la un masaj cu ulei aromatic pe care să i-l faceţi înainte de culcare. Acesta va relaxa picioarele persoanei în cauză, dar vă va relaxa şi pe voi. Dacă problema este sforăitul sau apneea în somn, încercaţi exerciţiul de la pagina 210 împreună. Practicarea acestor exerciţii (chiar dacă nu suferiţi de tulburările pentru care sunt ele menite) reprezintă acţiuni pozitive şi, abordând problema împreună, îi întindeţi partenerului o mână de ajutor şi, în acelaşi timp, vă creaţi ocazii mai favorabile pentru a merge la culcare.

Există o anumită tulburare de somn ale cărei efecte sunt mai greu de rezolvat. În cazul tulburării comportamentale de somn REM, întâlnită cel mai des la bărbaţi, paralizia care însoţeşte, de obicei, somnul cu vise este absentă, iar visele se manifestă corporal. Această situaţie le poate înspăimânta pe partenere, care sunt adesea lovite fizic. În cazul acestei afecţiuni este de dorit să administraţi un tratament farmacologic (deşi nici acesta nu funcţionează chiar de fiecare dată). Nu vă speriaţi, însă – este o tulburare care se manifestă extrem de rar.

Concluzii

Indiferent de rasa, de credinţele sau de cultura noastră, toţi dormim. Oameni din toate culturile suferă de tulburări de somn. Universalitatea problemelor legate de somn a dus la dezvoltarea multor forme de terapie. În această carte, scopul meu a fost să vă ofer informaţiile de bază necesare pentru a vă îmbunătăţi felul în care dormiţi – de aceea am şi explorat multe abordări diferite. Cu toate că medicina chineză ori indiană, de exemplu, nu sunt compatibile cu ştiinţa Occidentală, am inclus o multitudine de tehnici, atât din aceste surse, cât şi din altele, pe care le puteţi folosi pentru a vă ameliora somnului.

Dacă sunteţi dezamăgiţi, însă, că nu v-aţi găsit tratamentul „magic” pentru problemele pe care le aveţi cu somnul, este important să nu uitaţi că nu există remedii rapide. Toate terapiile pe care le veţi încerca au nevoie de timp, pentru că însuşi procesul de învăţare are nevoie de timp. Aveţi răbdare şi folosiţi metodele pe care le alegeţi suficient pentru a le da şansa să dea rezultate. Abia apoi, dacă nu observaţi nici o ameliorare, încercaţi alt mod de abordare.

Cercetarea în domeniul somnului este o ştiinţă relativ tânără, care s-a dezvoltat cu precădere abia în ultimii 50 de ani. Cu cât creşte interesul pentru ştiinţa somnului, cu atât mai multe informaţii despre somn şi tulburările sale ne vor sta la dispoziţie pentru a ne ajuta în ameliorarea somnului. Poate peste alţi 50 de ani felul în care înţelegem somnul va fi progresat cu o asemenea rapiditate încât tulburările de somn să devină o raritate. Între timp, însă, nu uitaţi că un somn bun este cheia pentru a avea o viaţă lungă, sănătoasă şi plină de împliniri. Nu renunţaţi până când nu ajungeţi să realizaţi acest ideal!

Bibliografie

Ball, N. şi N. Hough, The Sleep Solution, Vermilion, Londra, 1999; Ulysses Press, Berkeley, 1999

Chaudhuri, D. (ed.) şi alţii, Restless Legs Syndrome, Oxford University Press, Oxford şi New York, 2009

Chopra, D., Restful Sleep, Rider Publishing, Londra, 1994; Crown Publishing, New York, 1996

Darby, P., The Feng Shui Doctor: Ancient Skills for Modern Living, Duncan Baird, Londra şi New York, 2007

Dement, W.C. şi C. Vaughan, The Promise of Sleep, Macmillan, Londra, 2000; Random House, New York, 2000

Eckersley, J., Coping with Snoring and Sleep Apnoea (ediţie nouă), Sheldon Press, Londra, 2010

Espie, C.A., Overcoming Insomnia and Sleep Problems, Constable & Robinson, Londra, 2006

Fontana, D., Learn to Meditate, Duncan Baird, Londra, 1998; Chronicle Books, San Francisco, 1999

George, M., Learn to Relax, Duncan Baird, Londra, 1998; Chronicle Books, San Francisco, 1997

Idzikowski, C., Need to Know: Sleep, HarperCollins, Londra şi New York, 2007

Idzikowski, C., The Good Sleep Box, Connections Publishing, Londra, 2007

Lavery, S., The Healing Power of Sleep, Gaia Books, Londra, 2000

Mitchell, E. (ed.), Boost Your Body's Energy (ediţie nouă),

Duncan Baird, Londra, 2006 şi New York, 2009

Seaman, B. şi L. Eldridge, The No-Nonsense Guide to Menopause, Simon & Schuster, Londra şi New York, 2008

Waterhouse, J.M. şi alţii, Keeping în Time with Your Body Clock, Oxford University Press, Oxford şi New York, 2002

Mulţumiri

Aş dori să mulţumesc echipei editoriale de la Duncan Baird Publishers/Watkins Publishing, în special lui Judy Dean şi Ingrid Court-Jones, pentru sprijinul oferit la redactarea cărţii de faţă.

Dacă doriţi mai multe informaţii despre somn, felul în care îl puteţi îmbunătăţi şi tulburările care îl pot afecta, scrieţi-i lui Chris Idzikowski la adresa chris.idzikowski@neuronic.com sau vizitaţi-i site-ul, www.neuronic.com.